Poste Italiane S.p.A. – sped. in abb. post. – DL 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 N.46) art. 1 comma 1 - Aut. MBPA/ LO-NO/079/A.P./2018 - LO /MI
RIZA
Maggio 2019 - Numero 13 - Italia € 5,90
Periodico mensile - P.I. 04/05/2019
B € 10,90 - F € 13,50 - D € 13,50 - E € 9,90
PTE CONT. € 9,90 - Chf CH 14,50 - CH CT Chf 13,90
Nuovo
AntiAge
L'arte di restare giovani
L'intestino sano
è il segreto della giovinezza
Le 5 regole per farlo funzionare bene.
Così ringiovanisci pelle, cuore e cervello
IL METODO ANTIRUGHE FAI DA TE
Esercizi e massaggi per dimostrare 10 anni di meno
PSICOLOGIA
Fai scattare la molla del cambiamento e ti rigeneri davvero
L'INDAGINE
«Così dopo i 40 anni ho scoperto il piacere di fare le cose da sola»
ADESSO CI VUOLE LA DIETA ALCALINA
Ti fa perdere peso, ti ricarica di energia
90013>
9 772611 264003
Quanti anni hai davvero? Te lo dice il test della lingua

# La gioia di vivere ci ricarica di giovinezza

## Nasce quando facciamo ciò che ci piace davvero, quando evitiamo di tormentarci ma anche quando riusciamo a stare sole con noi stesse

DI **LILIANA TIEGER**

*Care lettrici,*

che cosa abbiamo imparato con la maturità? Prima di tutto a star bene con noi stesse, a capire che tormentarci riempie il cervello di tossine che fanno invecchiare. Restare giovani a tutte le età è la combinazione di tanti fattori indispensabili, ma il codice vincente che ne apre la porta è fondamentalmente uno: LA GIOIA DI VIVERE, uno stato emotivo che nasce nel nostro cervello e ci fa produrre dopamina, il neurotrasmettitore collegato alle sensazioni di piacere quindi alla forza vitale. Siamo nate per stare bene e molto dipende solo da noi, dalla nostra capacità di "stare sedute" nel centro della nostra interiorità ricordandoci che l'energia che ci abita deve poter fluire per ricaricarci e rigenerarci. Ma questo bastare a se stessi, questo fuggire dai rapporti che fanno soffrire ha insegnato alle donne a saper stare da sole. Infatti, uno dei più potenti "farmaci" ringiovanenti di cui possiamo disporre è il silenzio e proprio la capacità di stare sole. Sì, in alcune situazioni, la solitudine è una vera e propria cura per l'anima. Secondo una recente indagine avviata sul nostro sito internet www.riza.it e commentata da Vittorio Caprioglio (a pag. 22) risulta che a molte donne adulte, piace stare ogni tanto da sole. L'80% si sente assolutamente a proprio agio e lo vive come una sorta di "atto terapeutico" per recuperare energia. Virginia Wolf scriveva della necessità di avere una stanza tutta per sé, dalla quale chiudere fuori il mondo.

Il Dossier di AntiAge questo mese è dedicato all'intestino. Dobbiamo curarlo e proteggerlo e per questo vi offriamo consigli facili e semplici, ma al tempo stesso utilissimi, per aiutarlo a coordinare la buona funzionalità di tutti gli organi a lui collegati. E a proposito di buona funzionalità, prestate attenzione alla dieta di questo mese. È la dieta alcalina, che aiuta ad eliminare le tossine acide, a migliorare il metabolismo, a favorire lo scambio dei nutrienti. Tutto questo ci consentirà di sentirci più energiche e di perdere peso più velocemente.

Questi e tanti altri utili consigli su questo numero di AntiAge.

Vi auguro Buona lettura.

Liliana Tieger

# SOMMARIO AntiAge

## LA PSICHE AntiAge



## LA SALUTE AntiAge



## L'ALIMENTAZIONE AntiAge

La prima copertina di AntiAge

*Liliana Tieger e Doris Tieger. Dietro a loro Claudia Raimondi, Daniela Tosarello e Roberta Marcante*

### Buon compleanno AntiAge!

Questo mese Riza AntiAge compie un anno! I nostri ringraziamenti vanno anche a Raffaele e Michael Morelli, Vittorio Caprioglio, Fiammetta Bonazzi, a tutti gli autori, a tutte le aziende che ci accompagnano e vi raccontano la giovinezza con i loro prodotti naturali. Ma un grazie speciale va soprattutto a Voi care lettrici, che con il vostro affetto ci sostenete e ci regalate l'entusiasmo per fare il nostro e vostro giornale sempre più bello. Perché Riza AntiAge siete anche VOI.

# L'arte di restare giovani

## LA BELLEZZA AntiAge



## PICCOLI PIACERI AntiAge



**Direttore responsabile:** Raffaele Morelli
**Direttore Generale:** Liliana Tieger
**Redazione:** Claudia Raimondi
**Consulente editoriale:** Fiammetta Bonazzi
**Hanno collaborato per i testi:**
Vittorio Caprioglio, Nina Gigante,
Chiara Marazzina, Monica Marelli,
Michael Morelli, Davide Mosca,
Andrea Nervetti, Federica Vuono.
**Progetto grafico:** Roberta Marcante
**Copertina di:** Hülya Özdemir
**Foto:** Emiliano Peluso, 123rf, Fotolia, Shutterstock
**Direttore Pubblicità:** Doris Tieger
**Ufficio Pubblicità:** Luisa Maruelli, Ugo Scarparo
**Responsabile Amministrativo:** Danila Pezzali
**Segreteria di Direzione** Daniela Tosarello
**Ufficio Tecnico** Sara Dognini
**Ufficio Abbonamenti** Maria Tondini
**www.riza.it - e-mail: info@riza.it**
**Corsi Istituto Riza: riza@riza.it**
**Pubblicità: advertising@riza.it**
**Abbonamenti: abbonamenti@riza.it**

Redazione, amministrazione e servizio abbonamenti:
Edizioni Riza S.p.A.- via L. Anelli 1, 20122 Milano,
tel. 02/5845961 r.a. fax 02/58318162
Pubblicità: Edizioni Riza S.p.A.- via L. Anelli 1, 20122 Milano
tel. 02/5845961-fax 02/58318162
Stampato in Italia da: Caleidograf s.r.l., via Milano, 45 - 23899 Robbiate (LC)
Distribuzione per l'Italia e l'estero: SO.DI.P. "Angelo Patuzzi" S.p.a.,
via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (MI)
Una copia € 5,90 - arretrati € 11,80. Abbonamento annuale (12 numeri)
Italia: € 35,00. Paesi europei € 150.
Versamenti da effettuare sul ccp n. 25847203
intestato a Edizioni Riza S.p.A. - Via Luigi Anelli, 1 - 20122 Milano
Autorizzazione del Trib. di MI - n. 112 del 09-04-2018. ISSN 2611-2647
Associato a:
ANES ASSOCIAZIONE NAZIONALE EDITORIA DI SETTORE

Garanzia di riservatezza per gli abbonati - L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o la cancellazione scrivendo a: Edizioni Riza - via L. Anelli, 1 - 20122 Milano. Le informazioni custodite nell'archivio elettronico Riza verranno utilizzate al solo scopo di inviare agli abbonati vantaggiose proposte commerciali (art. 13, decreto legge 196/2003).

Le informazioni contenute nella presente pubblicazione sono a scopo informativo e divulgativo: pertanto non intendono sostituire, in alcun caso, il consiglio del medico di fiducia.
AntiAge cita i nomi commerciali di prodotti cosmetici, fitoterapici o alimentari per completezza di informazione e per libera scelta della redazione.

# LE ULTIME NOVITÀ DALLA RICERCA SCIENTIFICA

# I semi di cumino nero proteggono il cervello

Contro il decadimento cognitivo e patologie come l'Alzheimer, la scienza sta concentrando le proprie attenzioni sui semi di cumino nero. Questa pianta, della famiglia delle Ranuncolacee, contiene timochinone, una sostanza che spiega la maggior parte delle proprietà che gli vengono riconosciute, dagli effetti antinfiammatori a quelli antiossidanti. Un'ampia revisione di studi condotta da tre università iraniane ha valutato le ricerche fatte sul cumino nero tra il 1979 e il 2018 per evidenziare le proprietà neuroprotettive della pianta, che si è dimostrata efficace anche contro la depressione. Ancora altre ricerche, soprattutto con sperimentazioni dirette sull'uomo, sono necessarie per arrivare a conclusioni definitive, ma le premesse sono più che positive. I semi di cumino nero possono essere utilizzati in cucina e da essi si ricava anche un olio per uso alimentare e cosmetico.

Presentazione del libro

**Il potere curativo del digiuno**

La pratica che rigenera corpo e mente

Intervengono:
**Michael Morelli**, coautore del libro e sociologo
**Federica Ganora**, naturopata e presidente Alimentochecura

**Venerdì 17 maggio 2019,**
ore 20.30 Chieri (TO)
c/o Biblioteca Civica Nicolò e P. Francone, V. Vittorio Emanuele II, 1

INGRESSO GRATUITO CON PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA
Prenotazioni:
conferenza.digiuno@gmail.com
Info: 348.7952286 (Lina Gambetta)

UNA RICERCA INGLESE

## Fare l'amore è un vero antiage

I ricercatori inglesi dell'Università Anglia Ruskin, in collaborazione con quelli dello University College London, danno un consiglio molto chiaro a chi vuole restare giovane: fare l'amore. Alla conclusione sono arrivati analizzando i dati relativi a 6.879 anziani, uomini e donne, con un'età media di 65 anni: chi riferiva di avere una vita sessuale attiva, dimostrava anche un maggior benessere, soprattutto mentale e un miglior atteggiamento nei confronti della vita. ❍

WINTER®

# Preparati in tempo per l'abbronzatura

Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, equilibrata e di un sano stile di vita.

**Prepara la pelle prima di esporsi al sole contrastando la comparsa degli eritemi, delle macchie cutanee e delle desquamazioni causati dai raggi UV-UVB.**

- **COLLAGENE IDROLIZZATO:** apporta evidenti risultati a livello di idratazione ed elasticità cutanea.
- **POLYPODIUM LEUCOTOMOS:** fornisce protezione contro i danni da radiazioni solari e contro il "photoaging".
- **LUTEINA:** è un potente antiossidante appartenente alla famiglia dei carotenoidi. È in grado di neutralizzare rapidamente qualsiasi tipo di radicale libero dentro e fuori la cellula. Questa attività la svolge sia a livello della macula lutea degli occhi sia nella zona dell'epidermide.
- **VITAMINA A:** favorisce il rinnovamento cellulare e fornisce protezione contro l'invecchiamento precoce.
- **VITAMINA E:** fornisce intensa protezione contro la formazione di "radicali liberi".
- **VITAMINA C:** oltre a fornire protezione contro la formazione di "radicali liberi", aumenta la formazione di fibre di collagene. Con l'aggiunta di Vitamina C, i fibroblasti possono incrementare fino a oltre il 60% la produzione di collagene, ritardandone allo stesso tempo la degradazione indotta dall'esposizione al sole.
- **SELENIO:** protegge dai radicali liberi e aiuta a prevenire l'invecchiamento cutaneo, specie quando lavora in sinergia con la vitamina E.
- **RAME:** è un cofattore dell'enzima Tirosinasi che trasforma la tirosina in melanina.

*Si consiglia di assumere Phyto Sun Care 1 mese prima della esposizione al sole.*

WINTER è un marchio GDP Srl - General Dietetics Pharma
Corso F. M. Perrone 35 R - 16152 Genova - Italy - www.winternatura.it

# Scegli la formula che preferisci

## 12 numeri di AntiAge

a soli **35,00 €**
invece di ~~70,80~~

**2 LIBRI IN OMAGGIO**

- Scelgo di stare bene +
- Depura il fegato

## 12 numeri di Antiage + 12 numeri di Riza psicosomatica

a soli **69,00 €**
invece di ~~121,20~~

**3 LIBRI IN OMAGGIO**

- Scelgo di stare bene +
- Depura il fegato +
- Frullati e succhi bruciagrassi

## 12 numeri di Antiage + 12 numeri di Salute Naturale

a soli **64,00 €**
invece di ~~117,60~~

**3 LIBRI IN OMAGGIO**

- Scelgo di stare bene +
- Depura il fegato +
- Frullati e succhi bruciagrassi

## Ecco i libri scelti per te!

**Non farti condizionare da quello che è passato***
Ciò che è accaduto è accaduto, non serve rimuginarci. I rimpianti e i sensi di colpa sono causa di malessere. È importante solo ciò che accade adesso: tutte le nostre possibilità sono qui; sfruttiamole ora.

**Proteggi subito il fegato***
Il fegato è un organo fondamentale per la salute: ha la funzione di trasformare il cibo in energia e di filtrare le scorie; se la ghiandola epatica è intossicata ci ammaliamo più facilmente. Scopri la dieta e i rimedi naturali che lo depurano.

**Frullati e succhi bruciagrassi***
Succhi, centrifugati e frullati preparati con frutta e verdura, dissetano, saziano e riattivano il metabolismo. Sono molto efficaci per eliminare i gonfiori, depurare e snellire tutto il corpo.

* Fino a esaurimento scorte

# Se la seduttiva Afrodite si manifesta a 47 anni

## Vi scrivo,

perché da qualche tempo sta succedendo in me qualcosa che non mi sarei mai aspettata. Ho 47 anni, sono una bella donna e questo fa sì che a volte alcuni uomini facciano i "cascamorti"; mi è sempre accaduto ma, essendo sposata e amando mio marito, ho regolarmente spento sul nascere questi tentativi. Oggi qualcosa sta cambiando e mi preoccupa: io, che non sono mai stata una "civetta", mi rendo conto di stare di più al gioco di un tempo quando qualcuno prova a corteggiarmi, fa lo spiritoso, allude... Succede in ufficio ma ultimamente anche in palestra, dove mi è persino capitato di avere delle fantasie "piccanti" su alcuni uomini particolarmente affascinanti. Sia chiaro: non ho tradito mio marito e non credo di volerlo fare, ma allora perché mi comporto così? Alla mia età devo scoprire che in fondo mi piace sedurre? A volte mi sembra di comportarmi come una ragazzina desiderosa di essere al centro dell'attenzione e questo non mi piace. Che cosa penseranno gli altri di me?"

Beatrice

RISPONDE IL DOTTOR **ANDREA NERVETTI,** PSICOLOGO E PSICOTERAPEUTA

## *Cara Beatrice,*

*forse la vera domanda è: ora che cosa pensi tu di te? Per molto tempo hai vestito, apparentemente senza sforzo alcuno, i panni della moglie inaccessibile: seria e integerrima, hai sempre respinto al mittente ogni tentativo di avvicinamento da parte degli uomini, anche quando, forse, quei comportamenti non erano davvero "pericolosi" e rientravano nel normale gioco di ruoli fra maschi e femmine, dietro il quale la seduzione ha sempre un ruolo importante.*
*Oggi quel comportamento inappuntabile inizia a starti stretto e non ti corrisponde come prima e quindi stai cominciando, quasi senza accorgertene a renderlo più flessibile.*

### Sei tu anche se non ti riconosci

*Prevedibilmente, la cosa ti stupisce e ti allarma: ma come, proprio io mi comporto così? E se poi qualcuno va oltre e "ci prova" per davvero, come mi comporterò? Che cosa potranno pensare di me i colleghi e gli amici che si erano abituati a una certa Beatrice e oggi ne vedono un'altra? Sono queste le domande che probabilmente stai facendo a te stessa, domande che però rischiano di portarti su una strada sbagliata, quella dell'autocensura e del ritorno al "canone" di comportamento precedente. Sarebbe una recita e tutte le recite prima o poi mostrano la corda. Quando ci si accorge di un cambiamento nel proprio comportamento abituale, la prima cosa da fare è prenderne atto; solo così si può comprendere la vera portata di quel che sta accadendo, evitando interpretazioni fuorvianti.*

### Oggi sei più libera e sicura

*Se qualcuno avesse chiesto a Carl Gustav Jung, il grande psicoterapeuta svizzero, di definire qual è la principale caratteristica della maturità, con ogni probabilità avrebbe risposto: la flessibilità.*
*Ma che cos'è la flessibilità in senso psicologico? La consapevolezza che dentro di noi esiste un universo di sensazioni, emozioni, pensieri, desideri spesso contraddittori o in contrasto fra loro. Questo insieme*

*raramente viene a galla in tutta la sua complessità durante gli anni della giovinezza: siamo troppo impegnati a costruire il nostro IO, la nostra storia (lavoro, famiglia, figli...) per permettere alle nostre contraddizioni di emergere con il loro carico di ambivalenze e incongruità. Quindi, Beatrice, non stupirti se per tanti anni ti sei comportata come hai descritto e ora hai cambiato registro.*

**Il timore della reputazione? Un'inutile zavorra**

*Qualcosa dentro di te sa che la Beatrice che allontanava gli uomini al primo tocco seduttivo non serve più e l'ha mandata "in pensione": ora scende in campo una donna nuova, più sicura e intraprendente, che può scherzare e civettare un po' con gli uomini senza che questo significhi altro. Anche le fantasie che hai detto di percepire appartengono a questa nuova libertà, a questo stadio evolutivo che hai raggiunto. Non preoccuparti delle conseguenze che avranno questi tuoi pensieri: sarai capacissima di far rimanere gli uomini nei limiti del gioco, se è quello che veramente desideri. Ciò che conta davvero è sospendere il giudizio più pericoloso di tutti, il tuo: la reputazione ha molto più a che vedere con questo che non con i pensieri o le opinioni degli altri.*

*Per capirlo, rileggi le parole che hai usato in chiusura della tua mail: chi ti ha detto di essere come una ragazzina bramosa di attenzioni se non tu stessa? Semplicemente, Beatrice, hai ancora voglia di flirtare con gli uomini perché sei viva, perché la seduzione fa naturalmente parte del comportamento umano, perché essere una sposa fedele non implica necessariamente tutta la severità che ti sei autoimposta per molto tempo e che ora senti come una zavorra. Quindi gettala lontano da te assieme ai giudizi moralistici: così potrai vivere in piena libertà e senza eccessi, come vorrai.*

## Seduzione, un gioco senza tempo

Nel Pantheon degli antichi greci una dea incarna la bellezza, l'amore erotico, la seduzione: è Afrodite o Venere per i romani. In ogni donna, a ogni età, abita la dea e quando decide di emergere non c'è forza che la possa trattenere: Afrodite viene a ricordarci l'eterno incanto del mondo, il gioco senza età che da sempre avvicina uomini e donne in una danza di seduzione senza fine. Immaginare la sua presenza accanto a noi non significa cedere per forza alle lusinghe maschili, ma solo entrare in sintonia con questa componente profonda della femminilità, essenziale per fare di ogni donna un essere completo e armonico.

# «È tardi per essere mamma. E ora (forse) me ne pento»

RISPONDE LA DOTTORESSA
**CHIARA MARAZZINA,**
PSICOLOGA E PSICOTERAPEUTA

## Gentile dottoressa,

Vi scrivo per condividere un pensiero sul quale, da qualche tempo, continuo ad arrovellarmi. Ho 48 anni e sento avvicinarsi la menopausa. Non ho avuto figli, più che per scelta perché non sono capitati. La mia è stata (ed è) una vita senza grossi colpi di scena e adesso, che è troppo tardi, mi viene il dubbio di essermi persa qualcosa, non essendo madre. Spesso ho lasciato cadere occasioni e mi pare che anche questa storia del figlio potrebbe essere una delle cose per cui pentirmi. Sbaglio a perdermi dietro a questi dubbi? Un saluto"

Simona

## *Cara Simona,*

*spesso abbiamo l'idea che tutti debbano necessariamente attraversare le stesse fasi della vita. E così cerchiamo di omologare il nostro percorso a quello degli altri. Cominciamo a fare confronti e dal momento che non abbiamo raggiunto tutti gli obiettivi che ci eravamo prefissati, allora non ci sentiamo realizzati e completi. Vediamo chi ci circonda e per noi ha sempre una marcia in più. Nel tuo caso temi di esserti persa qualcosa, di essere mancante di una funzione essenziale dell'essere femminile. In realtà tutte le donne possiedono un lato materno, ma non tutte, a differenza di quello che si crede, sono fatte per avere dei figli. La maternità è una funzione che possiamo esprimere canalizzandola in altri modi. Secondo gli antichi esistevano due tipi di parti: un parto del basso, quello con cui nascono i bambini, e un parto dell'alto, in cui la nascita è quella della massima espressione creativa di se stesse. Quest'ultima può avvenire attraverso un lavoro, una passione, una forma d'arte. Se la vita ti ha portato a non avere figli, significa che doveva andare così, ed è andata nel modo migliore possibile per te. È inutile adesso rimpiangere il passato: questo atteggiamento non solo non può cambiare le cose, ma rischia di intaccare e bloccare la tua energia creativa, che è quella che ti mantiene giovane e capace di vivere la vita in modo pieno. Pensa alla tua esistenza come a una tela, che ha un disegno diverso dagli altri ma unico e per questo bellissimo. Apprezza la tua vita per quella che è oggi, partendo dalle piccole cose. Osservati, e vedrai che in una forma diversa, sei mamma anche tu.* ❍

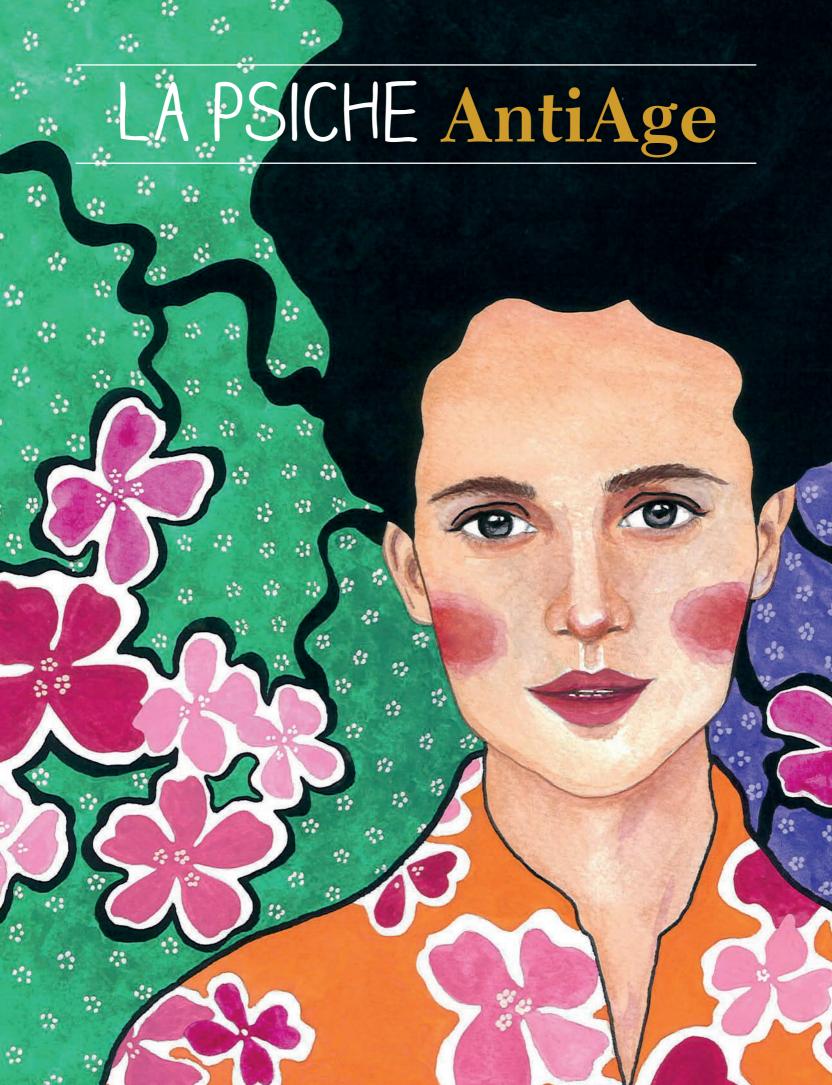
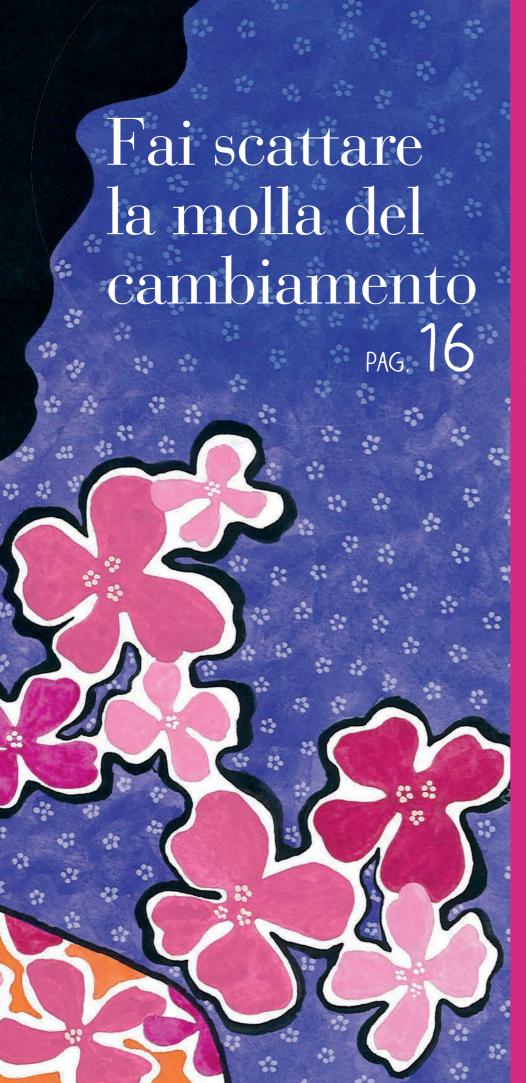
**Nella vita non è mai utile rimpiangere un passato che non è stato: questo atteggiamento rischia solo di bloccare le nostre energie creative**

*Nutri* il tuo organismo con un *nettare* di *benessere**

La *Bellezza* parte da *dentro*

Nettare di benessere che unisce le proprietà depurative ed antiossidanti di **Aloe vera** e **Curcuma** all'azione di **Vitamina D** e di un **probiotico** idoneo a colonizzare l'ambiente intestinale.

Integratore alimentare a base di estratti di aloe, curcuma, Vit. D3 e LP-DG™, per il benessere dell'apparato digerente

* grazie all'azione depurativa, emolliente e lenitiva (sistema digerente) dell'Aloe vera, all'azione antiossidante della curcuma, in sinergia con il probiotico.

TROVA LA FARMACIA PIÙ VICINA A TE SU
WWW.INNOVIANECTAR.IT

LA PSICHE AntiAge

# Fai scattare la molla del cambiamento



## E INOLTRE IN QUESTA SEZIONE

# Il cambiamento può

**Con la maturità ci convinciamo che certe cose siano immodificabili. Ma questo è un errore. Lo dimostra la storia di Maria Grazia che a 47 anni ha perso 50 chili, scoprendo capacità che non pensava di avere**

Molte volte la staticità prende il sopravvento sulla nostra vita. Soprattutto nella maturità crediamo che certe abitudini siano immodificabili e così entriamo in gabbie mentali dove sembra che non ci siano vie d'uscita. Molte di queste gabbie spesso sono rappresentate dal sovrappeso. La maggior parte delle donne pensa che con la menopausa e con l'ulteriore avanzare dell'età, sia impossibile ritrovare la linea corporea. Il luogo comune è che si "cambia forma". In realtà se guardiamo le cose in modo differente ci accorgeremo che possono avvenire trasformazioni impensabili e imprevedibili.

## Alla base della metamorfosi

Un esempio è quanto è accaduto a Maria Grazia Miglietta, una donna di 47 anni, che pian piano era ingrassata, arrivando a pesare 140 chili. Ormai, si sarebbe potuto dire, il suo destino era di essere grassa. Ma ciò che dobbiamo sempre ricordare è che quello che non è accaduto per anni, può accadere in un istante e, infatti, Maria Grazia in un anno ha perso 30 chili e poi ancora 20 e ancora sta continuando a dimagrire. Un miracolo? Piuttosto una metamorfosi, che è stata resa possibile da un cambiamento prima di tutto del suo atteggiamento mentale. È stata lei stessa a raccontarci la sua storia. «*Tutto è iniziato con una frase di mio figlio* - dice Maria Grazia -. *Ero con lui nel parco e un suo amichetto gli ha chiesto chi fosse la sua mamma. "È quella cicciona seduta là sulla panchina" ha risposto.*

DI **RAFFAELE MORELLI**, PSICHIATRA E PSICOTERAPEUTA E **MICHAEL MORELLI**, LAUREATO IN SOCIOLOGIA ALLA SORBONA DI PARIGI, ESPERTO IN PSICOLOGIA DEL CIBO E DELL'ALIMENTAZIONE

> **Quello che non è successo in molto tempo, può accadere in un solo istante. Perché basta un attimo per modificare il nostro sguardo sulla realtà e su noi stessi**

# avvenire A OGNI ETÀ

# Un nuovo ATTEGGIAMENTO MENTALE fa accadere cose prima impossibili

*Quella frase così vera, detta pensando che io non la sentissi, è stata una ferita. Un dolore bruciante che ho avvertito dentro. Sono tornata a casa e davanti allo specchio ho pianto. Quelle parole spietate mi hanno aperto gli occhi e mi sono vista, come se fosse per la prima volta. Ho visto i miei chili, ho visto cosa avevo fatto al mio corpo».* In Maria Grazia è scattata così la molla del cambiamento.

## Finalmente fuori dalla corazza

Chi ingrassa perde di vista se stesso, ma la medesima cosa accade a chi pensa di non poter fare più nulla per colpa dell'età e vive ripetendosi continuamente che ormai le cose sono andate così. Si identifica con un personaggio, che può essere quello della brava mamma, della moglie, o della donna lasciata dal marito e questa marionetta finisce per bloccare la sua anima, fa inaridire la pianta unica che è. In realtà basta una parola per accorgerci che la vita che stiamo conducendo non è la nostra ed è in nostro potere cambiarla. Dobbiamo ricordarci che in noi esiste un'energia creativa, che può essere attivata in qualsiasi momento. Si tratta di quello "zampillo dell'origine" di cui parlano i grandi saggi. Quest'energia primordiale che ci permette di ritrovare noi stessi ha bisogno soltanto di uno sguardo che sia diverso da quello dell'occhio abituale. Poi tutto si trasforma, naturalmente, di conseguenza, come spiega ancora Maria Grazia: *«Già il giorno dopo ero un'altra persona. Ho messo le scarpe da ginnastica e sono andata a camminare. E non mi sono più fermata. Sono andata dalla nutrizionista e ho iniziato a mangiare meglio. Tante volte avevo iniziato quel percorso, avevo fatto diete e nessuna aveva funzionato. A fare la differenza è stato il mio atteggiamento mentale. Io adesso lo volevo. Lo volevo davvero».* Quando scatta la molla del cambiamento il passato non esiste più. Nella mente di Maria Grazia è apparsa una donna nuova, un'immagine di sé che era stata dimenticata. Si è accesa un'energia che era sempre lì, ma che, nel suo caso, era coperta dal grasso. C'era una "donna nascosta" che si è liberata dalla corazza. «*Quella donna* - continua Maria Grazia - *io l'ho vista. Aveva un vestito rosso. Era settembre e a mio figlio ho detto: "Quando farai la cresima la mamma metterà un abito che non ti immagini". Io quel vestito non l'avevo nell'armadio, ma l'avevo in testa. Sono andata a cercarlo e nel negozio ad un certo punto ho detto alla commessa "Ferma! È questo!". Era l'abito che volevo. Era per una donna molto più magra di me, ma a maggio l'ho indossato. Mio figlio mi ha detto "Sembri una principessa". Di certo ero un'altra persona».*

DUE FOTO DI MARIA GRAZIA MIGLIETTA: PRIMA DI DIMAGRIRE, CON TUTTI I CHILI ACCUMULATI IN ANNI IN CUI AVEVA PERSO DI VISTA SE STESSA E OGGI, IN CUI SI È FINALMENTE RITROVATA

Questo è il potere della nostra mente e quello delle immagini. L'immagine della bellezza "lavora" dentro di noi e ci fa tornare il desiderio di rimetterci in gioco. Non importa quanti anni si hanno, quanti chili bisogna perdere, quanto è complicato il cammino che ci mettiamo in testa di percorrere. L'energia attivata da un nuovo atteggiamento mentale spazza via gli alibi, la passività, la falsa convinzione che alcune cose siano impossibili. Tira fuori risorse innate e potenti. E Maria Grazia lo conferma: «*Ho fatto cose che mai mi sarei sognata di fare. Prima mi fermavo alle prime difficoltà. Ora ho fiducia nelle mie possibilità. La mia autostima è aumentata. Non è tutto facile. A volte cado, vado in crisi. Ma poi mi rialzo, perché so di farcela. Ho ritrovato il piacere di fare cose che facevo quando ero ragazza e che mi facevano stare bene, cose che avevo abbandonato e che ora mi fanno sentire giovane*».

**La molla del cambiamento spazza via tutti i falsi alibi, il passato, la passività e ci apre l'accesso a risorse potenti, che erano in noi ma aspettavano soltanto di essere viste e riconosciute**

## Più spazio al piacere

La nostra mente è fatta di due parti. Una che pensa, ragiona, rimugina. L'altra che sogna, fantastica e desidera. Se prende il sopravvento la prima si ingrassa, ma anche si invecchia precocemente, perché ci riempiamo di obblighi, timori e doveri. E poi dobbiamo gratificarci in qualche modo. Il piacere che allontaniamo dalla nostra vita lo ritroviamo, ad esempio, nel cibo, che è lì a portata di mano. Per fortuna abbiamo anche l'altra mente. È quella in cui vivono le passioni, le emozioni, gli istinti. È quella alla quale possiamo accedere attraverso il linguaggio delle immagini, liberandoci dalla convinzione che nulla possa cambiare. Fantasticare, creare, sognare sono attività che ci fanno entrare nelle aree antiche del cervello, dove vengono aperti i circuiti della felicità, della gioia di vivere, della serenità e anche della giovinezza. ❍

# «Non è da me» *Ecco la frase che blocca la tua evoluzione*

**Ti chiude in un unico personaggio, mentre in te ci sono voci diverse che chiedono di avere spazio. Le indicazioni per scardinare l'idea che nella vita si debba essere coerenti e tutti d'un pezzo**

In negozio la commessa ti invita a provare una camicetta con deliziosi volant sulle maniche. «No, grazie. Non è da me!». Ecco la risposta pronta, la stessa che sfoderi quando ti invitano a tirar tardi in un locale o quando ti chiedono se vuoi candidarti per quel posto di dirigente ancora vacante: «Troppe responsabilità… non è da me». Questa frase, che suona così protettiva, è un freno alla tua evoluzione. E più di frequente la dici, più velocemente ti fa invecchiare.

**Liberati dai limiti autoimposti**

Ciò che vi è di limitante in questa espressione è l'idea di avere un'identità ben definita, che ammette alcune cose e altre rifiuta. Quando ci troviamo di fronte a delle alternative, se una di esse dimostra una certa armonia con qualche nostra scelta precedente, ci sembra più attraente. Socialmente si apprezza chi è coerente piuttosto che sorprendente. Essere coerenti nelle scelte e nelle azioni aiuta (apparentemente) a diminuire ansie e paure e a mantenere stabile il senso d'identità, ci rende affidabili. Questo è ciò che vogliono gli altri, non la nostra anima. Che desidera che noi esprimiamo tutto, ma davvero tutto, ciò che siamo. In noi ci sono aspetti differenti, voci diverse che chiedono di essere sentite. In ogni donna c'è la madre e la seduttrice, la persona affidabile e quella un po' folle, la timida e la spregiudicata. Dare spazio sempre a uno solo di questi aspetti ostacola la maturazione personale ed espone al rischio che proprio quella parte non riconosciuta, venga fuori all'improvviso, anche come disagio. È il caso di Alberta, una lettrice di AntiAge, che ci ha scritto raccontandoci, lei di solito taciturna e remissiva, di essersi messa ad urlare nel bel mezzo di una riunione. A volte accade di comportarsi in maniera del tutto inaspettata, come ci racconta Alberta. Queste situazioni, anche se creano imbarazzo e qualche senso di colpa a posteriori, sono importanti perché ci fanno rendere conto che non siamo "tutti d'un pezzo", che la nostra identità non è così solida, ma c'è dell'altro che può emergere in ogni momento. E proprio quello che "non è da te" può mostrarti la parte più profonda, originale e autentica di te stessa. ❍

> **"Noi non siamo mai più fedeli a noi stessi di quando siamo incoerenti"**
> **Oscar Wilde**

# I consigli da seguire

## Esci dalla gabbia dell'identità

### 1 Elimina le definizioni

Evita di applicare a te stessa etichette che ti qualifichino in un modo troppo rigido. Anziché dire "Io sono affidabile" puoi dire "Mi sono comportata in modo affidabile quella volta in cui…", invece di dire "Io sono timida" puoi riformulare la frase dicendo "Questa situazione mi intimidisce…". In questo modo lasci mentalmente aperta la porta alla possibilità di essere diversa da come sei sempre stata, se le circostanze, la tua voglia, il momento lo richiederanno. Evita anche di definirti in base alla tua storia trascorsa: "Sono così perché quando avevo 20 anni è successo che…"; il passato non determina il futuro e se permetti che lo faccia, ti ritrovi con un'identità che ti ingessa e molte possibilità di scelta in meno.

### 2 Sperimenta nuovi ruoli

Giocare con l'immaginazione è il modo migliore per far emergere parti di te che finora non hai autorizzato ad esprimersi. Se una cosa "non è da te" immagina di farla lo stesso, impersonando il ruolo di chi invece la considera naturale, una diva del cinema, una donna seducente, un'avventuriera. È un trucco che inganna solo la mente razionale, perché ad agire, anche nella nuova parte, sei sempre tu, che finalmente offri un palcoscenico ad aspetti di te rimasti dietro le quinte. Quella che chiamiamo unicità, infatti, non consiste nell'avere un solo volto, ma nel riuscire a far convivere, in modo originale, tutte le diverse parti che compongono la nostra persona.

### 3 Non cercare approvazione

Spesso quello che definiamo come "non da me" è solo una cosa che abbiamo fatto di rado. Avventurandoci nel nuovo tendiamo a cercare negli occhi e nelle parole degli altri una conferma che stiamo facendo bene. Ma così quello che facciamo diventa un'esibizione indirizzata all'esterno e perde il suo valore intimo. Si trasforma, inoltre, in uno strumento di controllo da parte degli altri che potranno riportarci a quell'unico aspetto di noi che fa loro comodo oppure impedirci di evolvere verso un ruolo che non immaginano adatto a noi. Se scegli di uscire dalla tua comfort zone, facendo qualcosa che "non è da te" fallo e basta e sottraiti agli occhi e ai commenti altrui.

L'INDAGINE

# «Io sto bene

**Al 37% degli over 40 serve per ricaricarsi di energie e il 41% la incontra immergendosi nella natura. Ecco perché la solitudine è una cura per l'anima**

Oggi sembra essere una colpa. Stare da soli, addirittura provare piacere nell'assenza di altri, è quasi impensabile. Chiaro che nella società più social di sempre il giudizio negativo è scontato. «Eppure la solitudine - spiega il dottor Vittorio Caprioglio, medico e psicoterapeuta - è una condizione necessaria per l'anima. Non si sta parlando di condizioni estreme di abbandono, ovviamente. Lo stare soli è una pratica preziosa, che andrebbe riscoperta soprattutto oggi, dove ogni cosa che viviamo viene comunicata, condivisa, discussa». E infatti l'80% delle persone over 40 che hanno risposto alle domande dell'indagine lanciata sul sito www.riza.it si è dichiarata "assolutamente a proprio agio" mentre fa cose da sola. La solitudine è innanzitutto un modo per recuperare energie (37%), ma anche per fare qualcosa che piace davvero, senza scendere a patti con nessuno (34%). Un terzo circa del nostro campione (29%) ha scoperto questo piacere solo in età matura, mentre un 36% l'ha sempre coltivato. Ma cosa amano fare gli over in solitudine? Al primo posto (41%) c'è recuperare il contatto con la natura. E gli ostacoli a godersi questo piacere? Per il 63% le continue richieste altrui.

### Mi serve stare sola per...

| | |
|---|---|
| 1. Recuperare le mie energie | **37%** |
| 2. Fare quello che mi piace davvero | **34%** |
| 3. Chiarire i miei pensieri e le mie emozioni | **29%** |

### Quando faccio una cosa da sola mi sento...

| | |
|---|---|
| 1. Assolutamente a mio agio | **80%** |
| 2. Osservata, mi pare che gli altri mi giudichino | **12%** |
| 3. In colpa verso il mio compagno o la mia famiglia | **8%** |

### Far cose da sola è...

| | |
|---|---|
| 1. Una mia scelta, da sempre | **36%** |
| 2. Spesso una necessità | **35%** |
| 3. Un piacere che ho scoperto di recente | **29%** |

**La cosa che preferisco fare quando sono da sola è…**

| | | |
|---|---|---|
| 1. | Passeggiare o stare nella natura | **41%** |
| 2. | Vedere un film, una mostra, leggere… | **39%** |
| 3. | Fare shopping | **20%** |

**Cosa ti impedisce di stare sola?**

| | | |
|---|---|---|
| 1. | Le continue richieste altrui | **63%** |
| 2. | Il mio timore di annoiarmi | **25%** |
| 3. | I social network | **12%** |

# La tua anima ha bisogno di solitudine per continuare a germogliare

Se sentiamo l'esigenza di fare tutto con gli altri, se parliamo solo al plurale (noi come coppia, noi come famiglia, noi come amiche) vuol dire che abbiamo perso di vista la nostra unicità. «Se non si è in grado di stare da soli - spiega ancora il dottor Caprioglio - è un grave problema. Si passa il tempo a rincorrere gli altri, ad adeguarsi a modelli esterni, nascondendo a se stessi i propri desideri più autentici, che possono emergere solo in assenza di condizionamenti. Il processo maturativo e creativo, che continua durante tutta la vita, necessita di solitudine. È come un seme che germoglia in un vaso. Dev'essere solo, nel buio della terra. Esporsi al sole, fuor di metafora al giudizio degli altri, alla loro compagnia, significa bloccare questo processo. Stare sempre con gli altri porta a disperdere le nostre energie, facendoci invecchiare prima del tempo».

### Un nuovo senso al termine

Che la solitudine sia una cosa da sfuggire lo abbiamo imparato da bambini, quando era una punizione. Poi abbiamo alimentato la sua cattiva fama, pensando che la solitudine nasca dall'assenza di relazioni o dall'aver collezionato solo rapporti sbagliati. Ma il vero significato della solitudine è un altro. «La solitudine - scrive Raffaele Morelli nel libro "La felicità è qui" - è il riconoscimento di uno stato che non è più quello delle falene, affascinate dalle luci che spesso le uccidono». È una condizione che ci permette di non essere più attirati dal bagliore di mille specchietti, ma di vedere solo quella sorgente luminosa che abbiamo dentro. Solitudine può voler dire anche fare cose da soli. Una passeggiata in un parco, una mostra in cui girare tra i quadri senza parlare di quello che si vede, ma osservandolo e basta.
Piccoli momenti in cui seguire le proprie inclinazioni, le proprie fantasie. E solo quelle. ❍

**La storia di Lia**

## Quei momenti in totale libertà

«Il piacere della solitudine l'ho scoperto tardi e, devo ammettere, all'inizio non è stata una scelta - scrive Lia ad AntiAge -. Al lavoro pranzavo con le mie colleghe. Poi sono stata spostata di sede e non riuscivamo più a stare insieme. All'inizio mi sentivo persa. O restavo davanti al computer o andavo in un baretto per mangiare in fretta. Un giorno l'ho trovato chiuso e ho iniziato a perlustrare la zona. Ho scoperto così qualche tavola calda carina, altre volte leggevo nel parco. Quell'ora di solitudine cominciava a piacermi. Adesso è un'oasi di pace, momenti di totale libertà, in cui sono solo me stessa, sento la mente che si rilassa, i pensieri che si distendono, come se facessi stretching con il cervello. Sono tornata al vecchio ufficio, ma la mia pausa pranzo in solitaria è rimasta una cosa a cui non rinuncio».

## L'esercizio da fare

### Un rifugio che ti protegge

Puoi creare uno spazio unicamente tuo, dentro il quale non può entrare nessuno. Quando senti che il mondo esterno prende il sopravvento e sei in balia degli altri chiudi gli occhi e immagina di nasconderti in una tana, in un luogo solitario e protetto, come fanno i bambini quando non vogliono essere visti. Senti il sollievo di stare in un rifugio dove devi essere solo te stessa, non devi dare spiegazioni, né rendere conto a qualcuno dei tuoi pensieri. Senti la pace che si prova quando non si può essere visti. Puoi fare, immaginare, volere qualsiasi cosa.

**Perché ti fa ringiovanire -** Ogni giorno ritrovarti faccia a faccia con te stessa, ti aiuta a conservare dentro di te la tua vera essenza, senza farti dimenticare le tue inclinazioni e la tua natura più profonda. Il rifugio interiore ti consente di mantenere un filo diretto di comunicazione con la tua anima, rigenera e depura il cervello dallo stress che il continuo confronto con gli altri genera.

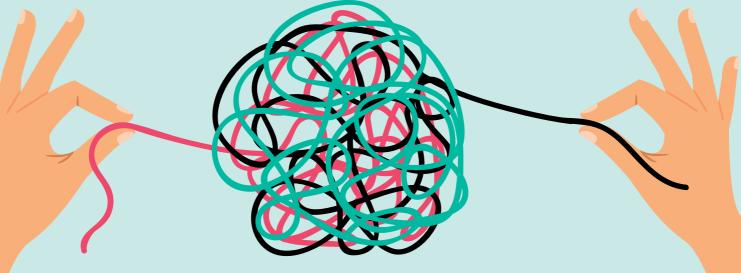
"L'immensità è in noi, è legata a una sorta di espansione dell'essere che la vita frena e la prudenza arresta, ma che riprende nella solitudine.

Gaston Bachelard

## Senza condizionamenti, resti solo tu

Virginia Woolf scriveva della necessità di avere una stanza tutta per sé, dalla quale chiudere fuori il mondo. Prendersi spazi di solitudine all'inizio può sembrare strano, fa sentire come "fuori posto" o diverse. Ed è proprio questo sentirsi diverse il regalo più prezioso. «Soprattutto alle donne e a quelle con qualche anno in più - afferma il dottor Caprioglio - è utile la solitudine. Loro che hanno passato tanto tempo a vedersi solo come mogli o come madri, devono stare sole per riscoprire se stesse. Molte, con il passare del tempo, faticano a rispondere a una semplice domanda: "Ma a me cosa piace?". La risposta arriva stando soli». Stare soli farà cadere in un colpo tutti i ruoli, le maschere, i personaggi con i quali rischiamo di identificarci, limitandoci e facendo appassire la nostra energia. La solitudine è fondamentale anche per la nostra autostima, spazza via l'idea di essere fragili, bisognosi, dipendenti. Quando affrontiamo le cose da soli siamo in grado di misurare le nostre capacità, e scopriamo che sappiamo cavarcela da soli, senza dover chiedere a qualcuno.

# Cos'è il CARICO MENTALE: quel peso che invecchia il cervello (delle donne)

È la tendenza tutta femminile a occuparsi di ogni cosa, senza delegare. Così pensare a casa, lavoro, amici e incombenze di genere vario affatica i neuroni e rallenta la mente. Ma il modo per liberarsi c'è. Eccolo

Sei sempre tu che vai alle riunioni di condominio, ti preoccupi per i figli vicini o lontani che siano, fai le liste della spesa, organizzi le vacanze, prenoti la cena con gli amici, pianifichi il cambio degli armadi... **Si tratta di compiti che, presi singolarmente, non sarebbero difficili, il fatto è che devi star dietro a tutto questo contemporaneamente. Per potersi dedicare a tutte queste cose, bisogna averle ben organizzate in testa, ed è appunto questo il "carico mentale".** Che negli anni Settanta si riferiva solo ai manager delle grandi aziende e che oggi grava sulle donne. Fino a diventare un approccio comportamentale automatico sintetizzato dalla frase: "dai dai, lascia che faccio io".

ALCUNI STUDI HANNO MESSO IN LUCE CHE RIFLETTERE E INTERAGIRE CON IL MONDO CIRCOSTANTE (COME QUANDO SI PARLA AL TELEFONO E INTANTO SI SCRIVE AL COMPUTER) ATTIVANO LA STESSA AREA CEREBRALE, CHE COSÌ SI SOVRACCARICA, RALLENTANDO LE SUE FUNZIONI

### L'assillo della perfezione

È il modello wonder woman che affligge molte donne che passano gran parte della loro giornata oltre che a fare anche a pianificare e organizzare. Ecco che si genera un rallentamento, che prende poi la forma di stanchezza, calo dell'attenzione e perdita di memoria, perché prima o poi qualcuna delle mille incombenze si finisce per scordarla. Il carico mentale è insomma lo stress che deriva dal dover pensare a tutto. Ma, così facendo, s'instaura un pericolosissimo circolo vizioso, per cui chi ti sta attorno non si rende conto dei pesi che porti sulle spalle. E quando cerchi di farlo notare, ricevi come risposta il commento più irritante: «Bastava che chiedessi!».

## Si invecchia prima del tempo

**Avere la mente sempre così piena di pensieri, avere costantemente attivata quella che si chiama memoria prospettica, perché ci fa pensare a quello che bisogna fare nel prossimo futuro, non fa bene. Al cervello, prima di tutto.** Ma, più in generale, anche alle possibilità di crescita personale. Ad esempio, è stato dimostrato che le donne che devono pensare da sole a tutto ciò che riguarda la sfera familiare, tendono a essere meno concentrate sul lavoro, ostacolando così le opportunità di crescita e di carriera. In altri casi, la donna cerca di riproporre l'atteggiamento multitasking anche in ufficio, raddoppiando il suo carico mentale. Risultato? La pressione continua dello stress provoca disturbi fisici (dalla gastrite, alla cefalea), sintomi psicologici (difficoltà di concentrazione, insonnia, nervosismo fino a veri e propri attacchi di panico) e disagi relazionali, come calo della libido, insofferenza verso gli altri, desiderio di isolamento. Tutte situazioni che ti tolgono smalto, energia, bellezza. Non è un problema che puoi risolvere da sola: devi parlare con chi ti sta intorno, il tuo partner o i figli. Smetti di sentirti il comandante al timone della nave. E soprattutto, non dire che avresti bisogno di giornate da 48 ore. Se dividessi bene il carico mentale fra te e gli altri, basterebbero giornate da 24. E ti rimarrebbe anche un bel po' di tempo da regalare con gioia a te stessa. ❍

**IL LIBRO DA LEGGERE** AL "CARICO MENTALE" CHE GRAVA SULLE DONNE È DEDICATO IL SAGGIO "DEVO DIRTI SEMPRE TUTTO" DI MARIE-LAURE MONNERET (DE AGOSTINI), CHE PRENDE SPUNTO DALLE AVVENTURE DI UNA COPPIA IMMAGINARIA, JULIE E ROMAIN, PER PROPORRE UNA SERIE DI SOLUZIONI PRATICHE PER SUDDIVIDERSI COMPITI E INCOMBENZE IN MANIERA PIÙ EQUA. L'AUTRICE È UNA EX MARKETING MANAGER RICONVERTITA ALLA PROFESSIONE DI COACH

# La tua cassetta degli attrezzi

Ci sono semplici interventi da sperimentare per alleggerire il tuo carico mentale. Ecco quelli più efficaci.

### 1 Fai una lista condivisa

Non è detto che se la lavatrice l'hai fatta sempre tu, da oggi non possa farla (anche) lui. Mettetevi a tavolino, compilate una lista delle varie cose da fare e suddividete i compiti.

### 2 Chiedi, non accusare

Se vuoi liberarti del carico mentale, non assalire il partner. Descrivigli con precisione la situazione che ti crea problemi, chiedigli con calma cosa ne pensa e come intende fare per risolvere il problema. Chiarendogli bene che così non si può continuare.

### 3 Non accettare scuse

Da oggi si cambia registro, ognuno deve fare ciò che gli spetta. E a fine giornata, controllate insieme come è andata. Qualcuno è venuto meno ai propri doveri?

### 4 Materializza i tuoi pensieri

Quando si lavora alla riduzione del carico mentale la cosa fondamentale è avere davanti agli occhi la situazione. E mettere nero su bianco, quantificare, descrivere aiuta il cervello pensante (la neocorteccia) ad alleggerire il peso che porta. La scrittura, tra l'altro, consente di portare all'esterno le tensione e di trasferirla su carta: cosa che già di per sé dà un notevole sollievo.

### 5 Resta concentrata

Mentre fai qualcosa, non disperdere le energie assecondando le richieste altrui (le priorità le stabilisci tu) ma anche telefonando o divagando sui social. Queste apparenti distrazioni in realtà aumentano il carico mentale, perché moltiplicano stimoli e informazioni per la mente.

# Le riviste RIZA che

## Psicologia e benessere

## Alimentazione e dimagrimento

## Cure naturali e rimedi verdi

**Puoi anche ordinarle a Edizioni Riza - Tel 02/5845961**

# trovi in edicola

## Le guide pratiche

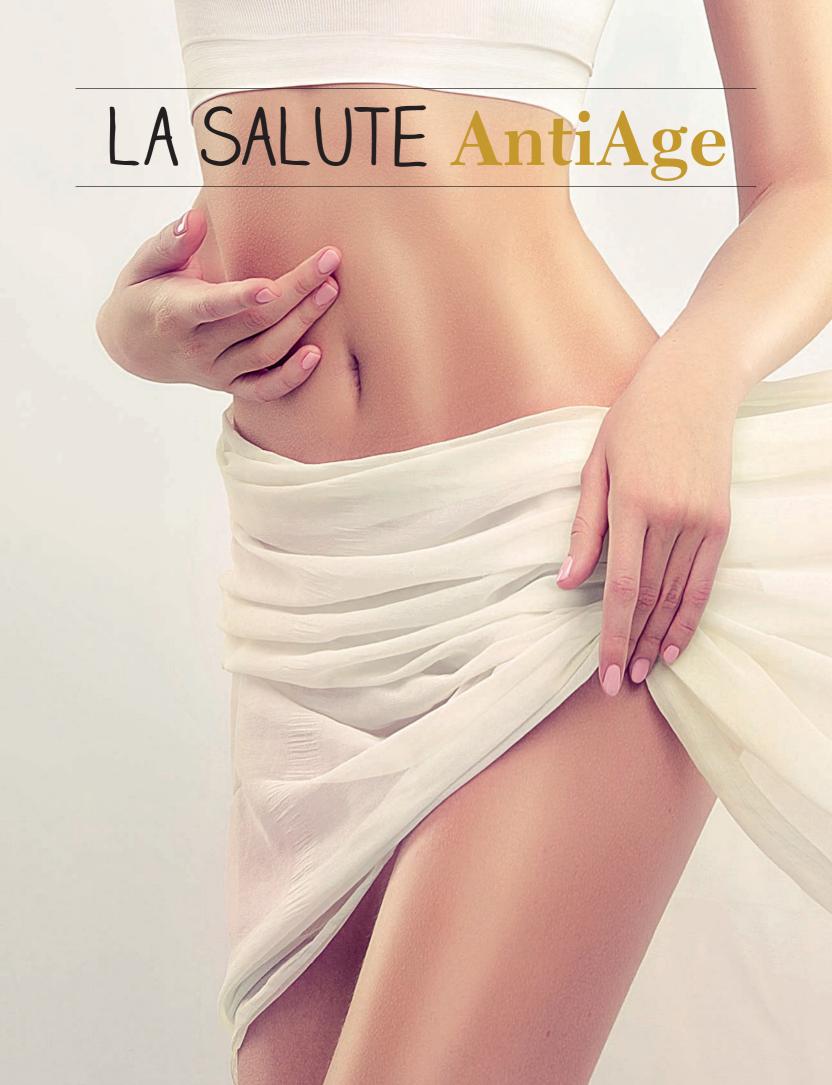
## I LIBRI

In edicola
con Dimagrire

In edicola con Salute Naturale
e Riza Psicosomatica

In edicola
con Salute Naturale

**o direttamente sul sito www.riza.it (area shopping)**

LA SALUTE AntiAge

# DOSSIER

# Se il colon è in salute, ringiovanisci anche tu

PAG. 32

## E INOLTRE IN QUESTA SEZIONE

LA SALUTE AntiAge

# L'INTESTINO è il segreto del

## Lo dice la scienza: proteggere il colon è il modo migliore per

CON LA CONSULENZA DEL DOTTOR **EMILIO MINELLI** ESPERTO IN MEDICINA TRADIZIONALE CINESE, OMEOPATIA, FITOTERAPIA E MEDICINA INTEGRATA CENTRATA SULLA PERSONA.

L'intestino è uno degli organi chiave per conservare intatto il nostro capitale di giovinezza. Ma c'è una condizione che ne minaccia la corretta funzionalità: l'infiammazione. Le pareti del nostro intestino sono rivestite da una mucosa che è al tempo stesso permeabile, perché fa passare i nutrienti che ci servono per vivere, e impermeabile, perché "tiene fuori" ciò che potrebbe farci male, come sostanze di scarto del nostro metabolismo, batteri, allergeni, particelle di cibo non digerito. **L'infiammazione è invece responsabile della comparsa di microscopici passaggi nelle pareti intestinali. E così entrano nel flusso sanguigno molecole potenzialmente nocive,** che vengono diffuse in tutto il corpo e, in un pericoloso circolo vizioso, aumentano a loro volta l'infiammazione corporea, creando un terreno favorevole allo sviluppo di numerose patologie. Ma cosa determina l'infiammazione? Al primo posto ci sono le nostre abitudini alimentari. Zuccheri, grassi, poche fibre, ma anche la tendenza a mangiare sempre le stesse cose. Quelle che chiamiamo intolleranze sono spesso reazioni infiammatorie a un cibo consumato troppo di frequente. C'è poi l'uso di medicinali come gli antibiotici e, strano a dirsi, i Fans, i farmaci antinfiammatori che danneggiano proprio le pareti intestinali.

SEZIONE DELLE PARETI INTESTINALI

Pareti sane con giunzioni strette

Pareti infiammate ormai permeabili

Sostanze dannose entrano nel sangue

### COSA SUCCEDE NEL COLON

Le pareti dell'intestino sono caratterizzate dalla presenza di giunzioni strette che le rendono impermeabili. Ma l'infiammazione danneggia queste giunzioni: nei casi più gravi si parla di sindrome dell'intestino gocciolante, perché le sostanze dannose si infiltrano nel sangue.

Anche lo stress favorisce infiammazione e permeabilità intestinale.

### Ti assicuri l'effetto barriera

Ad aumentare il livello di infiammazione può contribuire anche una condizione di disbiosi, ovvero un'alterazione della flora batterica intestinale. **I nostri batteri, infatti, contribuiscono direttamente a rinforzare l'effetto barriera dell'intestino. Alcuni di loro producono acidi grassi a catena corta che rinforzano la mucosa intestinale e quindi la nostra difesa nei confronti degli agenti patogeni.** Una flora batterica sana, come hanno messo in luce studi recenti, può prevenire molti disturbi, dalla stanchezza cronica al sovrappeso, dalla sindrome del colon irritabile fino alle allergie, passando per cistiti, diabete, aterosclerosi, ma anche ansia e, si sospetta sempre di più, anche Alzheimer e demenza.

# SANO la tua giovinezza

## rigenerare il cuore, il cervello e anche la pelle

### I SEGNALI DA NON SOTTOVALUTARE

Come capire che un intestino è infiammato? Ci sono alcuni segnali che è opportuno non sottovalutare, soprattutto se ricorrono con una certa frequenza.

- Dolori addominali.
- Alterata funzionalità intestinale con alternanza di stipsi e diarrea.
- Gonfiore, meteorismo, fermentazioni.
- Difficoltà digestive e senso di pesantezza dopo i pasti.
- Eritemi e problemi cutanei.
- Maggior suscettibilità a infezioni e a patologie di natura virale.

I RICERCATORI DELLA MAYO CLINIC DI ROCHESTER, NEGLI USA, DOPO AVER ESAMINATO DIVERSI STUDI CONDOTTI SU PIÙ DI 150MILA PAZIENTI, SONO ARRIVATI A CONCLUDERE CHE IN CHI SOFFRE DI MALATTIE INFIAMMATORIE INTESTINALI IL RISCHIO DI ICTUS E INFARTO PUÒ AUMENTARE FINO AL 25%

# Le 5 cose da fare per farlo funzionare bene

**Dovremmo rivolgere alla nostra mucosa intestinale le stesse "cure di bellezza" che riserviamo alla pelle.** Per evitare che la nostra epidermide si irriti, utilizziamo creme emollienti, lenitive, nutrienti. Il loro scopo è quello di ricreare uno scudo di difesa dalle aggressioni degli agenti esterni. Perché non fare lo stesso per proteggere quel particolarissimo tessuto epiteliale che riveste il nostro intestino? Ci sono alcuni estratti naturali che agiscono come dei veri antiage per la mucosa intestinale, prevenendo fenomeni infiammatori e contrastando la permeabilità delle pareti intestinali. **Due piante che possono essere considerate utili per una "cura antiage" del proprio intestino sono senz'altro l'altea e lo psillio.**

### La macedonia amica dell'intestino

Prepara una macedonia antinfiammatoria mescolando mele e mirtilli, fonte di quercetina antiossidante e antinfiammatoria, banane (apportano inulina che nutre i batteri buoni) e fragole, che secondo i ricercatori dell'Università del Massachusetts Amherst aiutano a ridurre la flogosi nel tessuto del colon. Aggiungi poi noci pecan a tocchetti, fonte di zinco "cicatrizzante".

## 1 Bevi l'infuso di altea

L'altea (Althaea officinalis) è una pianta il cui nome dice tutto: viene dal greco àlthos, che significa medicare, guarire. E queste sue proprietà terapeutiche l'altea le mette al servizio del nostro intestino: è particolarmente ricca di mucillagini, che formano un gel idratante e antinfiammatorio sulle pareti del tubo digerente. Soprattutto se si soffre di gonfiori o coliti da stress bere una tazza di decotto di radice di altea dovrebbe diventare una buona abitudine. La si può acquistare in erboristeria. Per preparare il decotto versa in 200 ml circa di acqua un cucchiaino di altea portando a ebollizione, lascia poi in infusione per 10-15 minuti (mescolando di tanto in tanto), filtra, dolcifica con della stevia e bevi.

## 2 Prendi i semi di psillio

I semi di psillio (o meglio la cuticola che li riveste) sono uno di quei rimedi semplici e potenti che tutti dovrebbero avere in casa. Sono multita-

**ALTEA** E **PSILLIO** PROTEGGONO LE MUCOSE INTESTINALI E CONTRASTANO L'INSORGERE DI FENOMENI INFIAMMATORI. IN PIÙ NUTRONO I NOSTRI BATTERI BUONI

sking, perché funzionano su diversi livelli. Tengono lontane le sostanze irritanti dalle pareti del colon, assorbendo acqua diventano morbidi e aiutano a ripulire l'intestino, sono antiflogistici e lenitivi, favoriscono la rigenerazione delle cellule di rivestimento della mucosa intestinale, rappresentano un nutrimento d'elezione per i batteri buoni. Possono essere la soluzione giusta per fare prevenzione (non vanno utilizzati durante le fasi acute dei disturbi infiammatori). Si acquistano in farmacia o in erboristeria, in bustine o in polvere da aggiungere all'acqua. L'ideale è consumarli lontano dai pasti, bevendo poi molto: solo così sono efficaci. Evita di assumerli in coincidenza con farmaci, perché potrebbero ridurne l'assorbimento. ⇨

## 3 Fai il massaggio con l'olio di carvi

In caso di infiammazione intestinale o colon irritabile, al mattino e alla sera, fai un massaggio con l'olio di carvi. Indicato nei disturbi della motilità intestinale ha un effetto sedativo sul sistema nervoso centrale e autonomo. Diluisci 3 gocce di olio essenziale di carvi in un cucchiaio di olio di mandorle e massaggia la pancia in senso orario.

## 4 IL SUGGERIMENTO SCIENTIFICO
## Mangia uno yogurt prima del pasto

Il consiglio viene dai ricercatori dell'università del Connecticut, della Wisconsin-Madison e dell'Ohio State University che hanno verificato, testandolo su un campione di donne, che il consumo di uno yogurt magro prima dei pasti riduce quell'infiammazione transitoria che si scatena appena dopo l'ingestione di zuccheri e grassi presenti nel cibo. Alla conclusione ci si è arrivati attraverso l'analisi di marcatori specifici dell'infiammazione e della permeabilità intestinale.

## 5 A tavola fai scorta di zinco e quercetina: ti aiutano a contrastare i processi infiammatori

Lo zinco è un minerale essenziale per l'intestino. Una sua carenza rende quest'organo più sensibile alle infiammazioni. Per garantirselo a tavola si può contare su alcuni cibi di origine marina, come il polpo, le seppie, le alici, i frutti di mare, ma è presente anche nel grana, in pollo o tacchino, nelle noci pecan e nei pinoli. Un'altra sostanza preziosa è la quercetina, una molecola antiossidante della famiglia dei flavonoidi, che favorisce la creazione di quelle giunzioni serrate che rendono impermeabili le mucose del colon. Inoltre la quercetina contrasta il rilascio di istamina, una sostanza che favorisce l'infiammazione. La trovi in capperi, mele, mirtilli e nelle cipolle rosse.

# Scopri il potere della L-glutammina l'aminoacido che rigenera il colon

Aver avuto per molto tempo processi infiammatori in atto può aver danneggiato la mucosa dell'intestino. Il nostro corpo però sa come ripararsi. Basta fornirgli gli strumenti per farlo. Uno di questi è un particolare aminoacido, la glutammina (nota anche come L-glutammina). Questa sostanza, che ti puoi garantire con l'alimentazione o con un integratore in capsule, è una fonte di energia per le cellule della mucosa intestinale e ne favorisce la rigenerazione riparando i danni dovuti all'infiammazione. In particolare stabilizza quelle giunzioni epiteliali che chiudono la porta al passaggio di sostanze indesiderate dall'alvo intestinale al flusso sanguigno. Si tratta di una sostanza che rientra, in ambito medico, tra le cure per la sindrome dell'intestino permeabile. La glutammina insomma ringiovanisce la mucosa, mantenendola capace di "bloccare" ciò che non serve all'interno del lume intestinale, dal quale sarà poi eliminato con l'evacuazione.

**Dove trovarla**

Sono molti gli alimenti che forniscono glutammina. È presente ad esempio nelle fave, nei fagioli e nei piselli. Anche bietole, spinaci e cavoli la forniscono, così come gli albumi e la carne di pollo e tacchino. Per rigenerare la barriera epiteliale è ottimo il brodo di carne, in cui è presente glutammina ma che apporta anche minerali e collagene, per la compattezza del connettivo.

**Quando occorre...**

In condizioni di stress o se si è sofferto di infezioni, serve più glutammina. In questi casi si può ricorrere alla forma più concentrata in capsule, che trovi in farmacia. La posologia è di una al giorno, per due-tre settimane.

**Un vantaggio ulteriore**

L'intestino, si sa, è il secondo cervello. A dimostrazione dello stretto legame fra i due organi c'è il fatto che la glutammina, oltre a rigenerare l'intestino, migliora l'efficienza cerebrale, aumenta la concentrazione e contrasta la sensazione di stanchezza mentale. ❍

**L'integratore probiotico**

**Ripopola la flora batterica e migliora la digestione**

Anche i batteri buoni, come abbiamo visto, tengono lontano le infiammazioni. E infatti, in molte malattie infiammatorie croniche è stata notata una flora batterica alterata. Quando serve un aiuto in più, perché ci si sente gonfi, appesantiti o se si stanno assumendo antibiotici, è possibile contare su integratori probiotici, alcuni particolarmente utili contro le flogosi perché associano i lattobacilli a estratti come aloe o curcuma. Si trovano in farmacia in flaconcini e si può seguire un mini-ciclo di cura per tre settimane.

# Drenaven®
# FAST GEL FREDDO

## Bellezza e leggerezza per gambe pesanti, caviglie gonfie e piedi stanchi

Drenaven®

I principi attivi contenuti nel gel aiutano a migliorare la funzionalità del microcircolo, a favorire il riassorbimento dei liquidi che ristagnano nei tessuti, a tonificare e a proteggere i vasi sanguigni con un effetto di immediata freschezza e prolungata leggerezza.

Sollievo immediato
FAST GEL FREDDO
Drenaven
Gambe pesanti
Caviglie gonfie
Piedi stanchi

Estratto di Betulla

Estratto glicolico di Ippocastano

Estracco secco di Vitis Vinifera

Estracco secco di Centella Asiatica

Dermatologicamente testato
Senza l'aggiunta di siliconi, coloranti, petrolati ed oli minerali, lanolina, SLS e SLES, PEG.

DIETALINEA®

DIETALINEA è un marchio GDP Srl – General Dietetics Pharma
Corso F. M. Perrone 35 R – 16152 Genova – Italy - www.dietalinea.it

In farmacia, parafarmacia, erboristeria.

# Più CROMO contro i danni dello zucchero

**Questo minerale ti aiuta a perdere peso, contrasta l'iperglicemia e mantiene giovane la pelle. Ecco come garantirtelo ogni giorno**

Se c'è una cosa sulla quale la scienza ha raggiunto l'unanimità è che troppo zucchero fa male. Iperglicemia, diabete, sovrappeso, tumori, Alzheimer: praticamente tutto può essere ricondotto a un consumo eccessivo di zuccheri. Anche le rughe! A questa conclusione sono arrivati diversi studi condotti proprio dai dipartimenti di dermatologia: ridurre lo zucchero, migliorare il suo metabolismo può ridurre la profondità e il numero delle rughe, rendendo la pelle più giovane ed elastica. E a fare questo serve il cromo, un minerale che aumenta l'efficacia dell'insulina, l'ormone che controlla i livelli di zucchero nel sangue, regola l'appetito e la produzione di energia.

### Utile anche per dimagrire

Il cromo evita i picchi glicemici, che portano ad accumulare peso, ma aiuta anche a "bruciare" i grassi. In più, favorendo la costruzione dei muscoli, contrasta la perdita di massa magra. Alcuni studi, riportati dal National Institute of Health americano, mettono in luce che, in età matura, vi sono significative diminuzioni delle concentrazioni di cromo in capelli, sudore e sangue: in chi ha qualche anno in più si evidenzierebbe quindi una maggior vulnerabilità alla carenza di questo minerale rispetto a chi è più giovane.

### I cibi che te lo garantiscono

Anche se non mancano i cibi che contengono cromo, i processi di raffinazione li privano di questo minerale: scegli cereali integrali, ne hanno il doppio di quelli raffinati. Il cromo è anche in frutta secca, legumi e carni suine e inoltre in cacao e tè. Lo apportano anche frutti di mare, funghi e lievito di birra. In frutta e verdura, molto dipende dalla ricchezza dei terreni di coltivazione.

IL FABBISOGNO DI CROMO DEL NOSTRO CORPO È DI CIRCA 25 MICROGRAMMI AL GIORNO. LA CARENZA DI QUESTO OLIGOELEMENTO PROVOCA SQUILIBRI NEL METABOLISMO CHE FAVORISCONO L'INCREMENTO DEL PESO CORPOREO

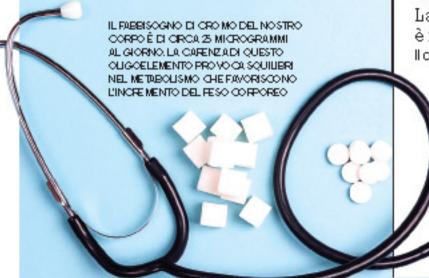
### Lo trovi anche in capsule

**La forma più assimilabile è il cromo picolinato**

Il cromo può essere assunto anche in capsule, in particolare se si hanno i primi segnali di resistenza insulinica o se si vuole dimagrire, anche in condizione di ipercolesterolemia. Gli integratori di cromo più diffusi sono quelli a base di cromo picolinato, una forma ben assimilabile e li puoi trovare in farmacia e in erboristeria. A questo oligoelemento possono essere associate altre sostanze dimagranti e ipoglicemizzanti, come cannella o vitamine del gruppo B.



Trova questa rivista e tutte le altre molto prima,ed in più quotidiani,libri,fumetti, audiolibri,e tanto altro,tutto gratis,su:https://marapcana.icu

In Farmacia

# Sole e Trattamenti Antiage

# IDISOLE.it

**CREMA** Viso SPF **50+**
**protezione molto alta**

- Pelle fragilizzata
- Pelle sensibile
- Microblading
- Trattamenti medicina estetica
- Tatuaggi semipermanenti

**CREMA** Viso SPF **30**
**protezione alta**

Prevenzione Antiage con mix di acidi ialuronici

**DOPOSOLE** Viso
**pelle secca e mista**

Idratante intensivo e lenitivo pelle secca

Idratante e riequilibrante pelle mista

Protezione dedicata per chi ama il sole e i tatuaggi, con Antiage Complex.

Contiene Pool vitaminici utili a contrastare l'ossidazione dei radicali liberi.

www.idisole.it · www.idifarmaceutici.it

# Così LA TIROIDE rimane attiva

**È la ghiandola regina del metabolismo e per funzionare correttamente ha bisogno di iodio, selenio e di tirosina: ti diciamo come garantirteli tutti**

Con l'età la tiroide si impigrisce e il metabolismo rallenta. Mito o verità? La realtà è sfumata, anche se **è bene iniziare a "sorvegliare" la tiroide a partire dai 40 anni perché la casistica dimostra che i casi di problemi a questa ghiandola aumentano progressivamente con il passare del tempo. Dopo i 50 anni l'attenzione deve salire ulteriormente**, come spiega il dottor Michele Zini, endocrinologo del Centro Malattie della Tiroide dell'Arcispedale Santa Maria Nuova di Reggio Emilia: «Anche se di per sé la menopausa non incide in modo diretto e significativo sulla funzionalità della tiroide, questa fase della vita di una donna precede di poco un'età nella quale la possibilità di patologia tiroidea aumenta e quindi di fatto molti medici sono soliti richiedere più o meno in questo periodo la valutazione della funzionalità tiroidea».



MULTIFUNZIONE
LA TIROIDE È UNA GHIANDOLA ENDOCRINA CHE, ATTRAVERSO GLI ORMONI CHE SECERNE, REGOLA L'INTERO NOSTRO METABOLISMO. MA QUESTA È UNA GHIANDOLA CON MOLTE ALTRE FUNZIONI: CONTROLLA L'ATTIVITÀ DEL CUORE, INFLUISCE SULL'ECCITABILITÀ NERVOSA, STIMOLA L'ACCRESCIMENTO SCHELETRICO E LO SVILUPPO PSICHICO

## A cosa fare attenzione

La tiroide può essere iperattiva e allora si parla di ipertiroidismo (disturbo che colpisce il 2-3% delle donne e solo lo 0,2-0,3% degli uomini), ma molto più frequentemente può essere "pigra" o funzionare meno del necessario (ipotiroidismo), disturbo diagnosticato nell'8% delle donne e nel 2% degli uomini. I segnali sono molto diversi, piuttosto generici, poco attribuibili immediatamente alla tiroide e possono quindi ritardare la diagnosi, come spiega l'esperto: «Quando la tiroide funziona troppo i sintomi riscontrati più di frequente sono tachicardia, calo di peso, agitazione, insonnia, facile sudorazione, tendenza alla dissenteria e a volte esoftalmo, cioè sporgenza dei bulbi oculari. La riduzione della funzionalità tiroidea ha come sintomi caratteristici intolleranza al freddo, sensazione di gonfiore e di edema, rallentamento psicomotorio, bradicardia (cuore lento) e perdita di capelli. In entrambi i casi si può rilevare gozzo, cioè aumento di volume della tiroide, alla base del collo». C'è poi l'ampio capitolo delle tiroiditi autoimmuni (la più nota è la tiroidite di Hashimoto), nelle quali la ridotta funzionalità della tiroide viene scatenata da una reazione del sistema immunitario. Spesso le patologie della tiroide si manifestano in forma "subclinica": i sintomi mancano del tutto e il riscontro avviene casualmente con esami del sangue in cui si evidenzia un TSH (l'ormone che stimola la tiroide) lievemente superiore o inferiore alla norma.

## I disturbi sono ereditari?

«In molti casi più membri della stessa famiglia presentano patologia tiroidea e questo dimostra la presenza di una predisposizione su base genetico-ereditaria, che può riguardare tutta la patologia tiroidea» afferma il dottor Zini, che però rassicura: «Non per questo bisogna pensare che figli o fratelli di pazienti con malattie tiroidee necessariamente nella loro vita andranno incontro allo stesso problema. Potremmo dire che, salvo poche eccezioni, quella che si trasmette è una predisposizione allo sviluppo di malattia, che solo in certi casi diventa tale. Da queste considerazioni deriva però una raccomandazione importante: è opportuno che i familiari di pazienti con malattie tiroidee si sottopongano alla valutazione diagnostica di base per verificare la presenza di patologie di questa ghiandola».

## *Lo screening consigliato*

Gli esami di primo livello per la valutazione di base della situazione tiroidea possono essere richiesti dal medico di Medicina generale.

• **Il primo è l'esame del sangue** per verificare il dosaggio del TSH (Thyroid-Stimulating Hormone).

• **Il secondo esame è l'ecografia tiroidea,** meglio se eseguita dallo specialista endocrinologo: consente di studiare la struttura della ghiandola e di scoprire eventuali noduli. L'eventuale diagnostica di secondo livello è costituita da esame citologico su agoaspirato e scintigrafia. Nel caso di una patologia di semplice gestione è sufficiente rivolgersi allo specialista ambulatoriale esterno. Se il problema, senza essere necessariamente grave, appare comunque di una certa rilevanza, il referente dovrà essere l'endocrinologo ospedaliero, che dispone degli strumenti per impostare il completamento diagnostico appropriato, per stabilire un trattamento farmacologico e per programmare il follow-up, ovvero i controlli periodici.

## Vuole dormire bene!

È vero che insonnia e sonnolenza eccessive possono essere spie di disfunzioni tiroidee, rispettivamente di iper o ipo tiroidismo. Ma è anche vero che tra i fattori che possono influire negativamente sul corretto funzionamento della ghiandola tiroidea vi è anche un'iperproduzione di cortisolo, meglio noto come l'ormone dello stress. Un riposo insufficiente o un sonno disturbato da continui risvegli, soprattutto se correlato a una vita molto stressante, incrementa la sintesi di cortisolo. Questo determina una resistenza di cellule e tessuti all'azione degli ormoni tiroidei con un freno al metabolismo nel suo complesso.

# Cosa serve ogni giorno alla tua ghiandola tiroidea

Per garantire il corretto funzionamento della ghiandola tiroidea e per prevenire eventuali disturbi è necessario fornirle alcune sostanze fondamentali, la prima delle quali è lo iodio. Lo iodio va ingerito e a nulla servono le gite al mare. La prima scelta è in genere il sale iodato, che è la soluzione proposta dell'Organizzazione Mondiale della Sanità per far fronte a un'eventuale carenza. Quello in vendita in Italia contiene mediamente 30 mg di iodio per chilo di sale. Sembra pochissimo: in realtà il nostro fabbisogno giornaliero è di soli 150 microgrammi al giorno. Ma dal momento che, sempre l'Oms, mette in guardia dall'eccesso di sale, è possibile rifornirsi di iodio anche consumando pesce e alghe, ma solo di mare.

### Garantisciti la tirosina

Tra le sostanze fondamentali per la tiroide vi è un aminoacido, la tirosina, necessario per la sintesi dell'ormone tiroideo tiroxina. La tirosina viene in buona parte prodotta dall'organismo, ma in caso di ipotiroidismo è utile fare attenzione a che siano presenti nella propria dieta alimenti che ne sono fonte come l'avocado, i ceci, le fave, ma anche le carni bianche, come pollo e tacchino, e ancora le arachidi.

### Sì anche al selenio

Altro minerale indispensabile per la corretta funzionalità tiroidea è il selenio, necessario alla conversione dell'ormone T4 (tiroxina) in T3 (triiodotironina), la forma attiva dell'ormone tiroideo. Lo trovi in mandorle e semi di zucca, oppure nelle nocciole o nelle noci brasiliane. ❍

## Integratori
## Le regole per assumerli

Riattivare la tiroide con una rieducazione alimentare è il modo migliore, affidandosi invece, per l'assunzione di integratori, al consiglio del medico. Questa ghiandola infatti è molto delicata ed è bene non "stuzzicarla" troppo. Per favorire, in modo naturale, il lavoro della tiroide, in periodi in cui sei stanca e stressata, puoi assumere un integratore con vitamine del gruppo B o del germe di grano, che le contiene. Li trovi in farmacia, in forma di compresse: è sufficiente una compressa al giorno, al mattino a colazione, per cicli di tre settimane. Se soffri di disturbi alla tiroide, attenzione invece agli integratori a base di alghe e alle creme snellenti che le contengono e che, essendo fonte di iodio, possono interferire con l'equilibrio della ghiandola.

## La tua tiroide è pigra? Riduci i cavolfiori

Se hai la tiroide pigra o se ti hanno diagnosticato una forma di ipotiroidismo riduci la frequenza con la quale consumi i cosiddetti alimenti "gozzigeni" come cavolfiori, cavoli, broccoli, soia, rape e ravanelli. Si tratta di cibi assolutamente sani, ma che se già la ghiandola è pigra non andrebbero mangiati spesso, perché possono ridurre l'assorbimento dello iodio. La cottura comunque limita questo effetto.

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

REPÊCHAGE® HYDRA BLUE

# Rigenera la tua pelle!

## 1 ESFOLIA
### *Rapidex Marine Exfoliator*

Step 1: Il programma monodose Rapidex® è sicuro ed efficace, contribuisce a liberare la pelle dalle cellule morte, rendendo l'incarnato più giovane, chiaro e luminoso affinando e tonificando la grana della pelle. Formulato con principi attivi fitomarini e acidi di frutta naturali, aiuta a ridurre discromie e visibilità di macchie brune dovute all'invecchiamento. La sera, dopo la detersione, applicare su viso, collo e mani evitando la zona perioculare.

## 2 RASSODA E ILLUMINA
### *Triple Action Peptide Mask*

Step 2: Una maschera anti-age infusa con 4 diversi peptidi, puro filtrato d'alga ed estratti botanici. L'Acetyl Hexapeptide-8 ad azione liftante e botox-like distende linee profonde e rughe d'espressione; il Palmitoyl Tripeptide-1 stimola la produzione di collagene; la crisina accentua la luminosità dell'incarnato. Applicare la mattina o la sera, o prima di un'occasione importante, per risultati eclatanti in soli 10 minuti.

## 3 NUTRI E IDRATA
### *C-Serum® Seaweed Filtrate*

Step 3: Siero altamente concentrato di estratti di alghe ricco di vitamine, minerali, aminoacidi e oligoelementi. Aiuta a prevenire disidratazione, increspature e rughe sottili del viso. La pelle appare subito più morbida e luminosa. Da usare mattina e sera, da solo o prima della crema.

## 4 PROTEGGI
### *Mineral Face Shield*

Step 4: Formula a base minerale che scivola perfettamente sulla pelle creando una finitura opacizzante. Mineral Face Shield® è adatta a tutti i tipi di pelle, anche quelle più sensibili, ed è perfetta come base per il make up. Lascia la pelle vellutata, eliminando il sebo in eccesso. Garantisce una protezione contro inquinamento e fattori climatici. Applicare tutti i giorni la mattina prima del make up.

*I 4 MUST HAVE della tua beauty routine*

Dal 1980 soluzioni skin care a base di alghe marine EcoCertificate.

Repêchage Italia Distribuito in esclusiva da EURACOM

www.repechage.it info line 02 502970 info@repechage.it repechage.italia

# Quanti anni hai davvero? Fai il test della LINGUA

**Osservarla con attenzione può farti sapere molto sulla tua salute, rivelando carenze nutrizionali, la necessità di aiutare qualche organo ma anche la presenza di disturbi di cui non ti sei neppure accorta**

Gli occhi, si sa, sono lo specchio dell'anima. Le persone con un buon orecchio hanno spesso una sensibilità più spiccata, chi ha "fiuto" in genere non si inganna facilmente. E la lingua, cosa racconta di noi? Al di là della sua importante funzione "gustativa", a volte si dimentica che questo piccolo muscolo ricco di terminazioni nervose è capace di fornirci con largo anticipo preziose indicazioni sul nostro benessere. La lingua, infatti, ha la singolare capacità di cambiare consistenza e colore in base allo stato di salute interno, e questo fornisce informazioni importanti su eventuali infezioni, carenze nutrizionali o disturbi che stanno prendendo piede o che sono già in atto. E in certi casi, riesce addirittura a rivelare il nostro stato emotivo e a informarci sulla nostra propensione a restare giovani o a invecchiare prima del tempo. Ti invitiamo quindi a fare un test di autovalutanzione, per "leggere" i messaggi della tua lingua, seguendo le indicazioni che trovi qui a fianco. L'ideale sarebbe fare questo esame di giorno, con la luce naturale. In genere cambi di colore e di consistenza dei tessuti nelle varie zone della lingua sono benigne e si risolvono da sole: se le alterazioni permangono per diversi giorni (diciamo 7-8) occorre consultare il medico, che andrà subito sentito anche tutte le volte che la lingua brucia, pizzica, s'indurisce o diventa gonfia.

# PRIMA FASE

## Di che colore è?

Il colore che assume la nostra lingua è indicativo soprattutto del benessere dell'apparato digerente.

• **Lingua bianca:** indica che l'intestino è in disordine (stipsi ma anche colite), ci sono delle micosi o è in corso una malattia infettiva. È anche il primo sintomo di uno stato infiammatorio generale. Soprattutto se la patina bianca spessa e densa non scompare, vuol dire che l'organismo è affaticato e intossicato. E questa è l'anticamera dell'invecchiamento precoce. La patina bianca concentrata nella zona poco sopra la punta della lingua indica un problema respiratorio.

• **Lingua gialla:** la causa più comune è la cattiva igiene orale. Ma questa colorazione può essere sintomo di gastrite. In particolare se il colore giallo è ai lati della lingua è indice di disfunzioni epatiche e biliari. Se il giallo diventa scuro possono essere presenti dei disturbi intestinali e renali (in quest'ultimo caso la lingua sarà anche gonfia).

• **Lingua rosso scuro:** è tipica di chi ha la febbre, ma può anche indicare carenze vitaminiche, soprattutto di vitamine del gruppo B; un rosa troppo tenue, invece, indica carenza di nutrienti e di emoglobina nel sangue.

• **Lingua grigiastra:** è spesso sintomo di una carenza di ferro. Il grigio più scuro è frequente dopo una cura antibiotica particolarmente pesante: in ogni caso, una lingua molto scura va valutata dal medico.

# SECONDA FASE

## Com'è la superficie?

• **Lingua liscia:** è così che dovrebbe essere la lingua sana. Controlla anche la parte inferiore: deve essere leggermente rosata, con i vasi sanguigni evidenti ma non ingrossati. Una lingua che sta bene è anche leggermente umida e spugnosa, mentre se appare "piatta" puoi sospettare una lieve anemia ma anche un disordine a livello ormonale.

• **Lingua secca**: è un segno tipico dello stress e dell'ansia, mentre l'eccesso di muco o di saliva può essere un sintomo di iperglicemia.

• **Se ci sono pallini rossi**: macchioline sparse nella zona superiore della lingua, vicino all'attaccatura, sono caratteristiche dei soggetti allergici o di un'infiammazione del cavo orale.

**Il consiglio pratico -** Per regolarizzare la superfici, prima di lavare i denti strofina sulla lingua una pasta preparata con un cucchiaino di bicarbonato in polvere e del succo di limone. Massaggiala sulla lingua per 2-3 minuti, quindi sciacqua il cavo orale.

**LA GIUSTA PULIZIA**
QUANDO LAVI I DENTI, PULISCI LA LINGUA CON UNO SPAZZOLINO A SETOLE MORBIDE (NE ESISTONO DI SPECIFICI CON MICROSETOLE DI GOMMA). QUINDI FAI UNO SCIACQUO (SENZA INGHIOTTIRE) DILUENDO IN UN BICCHIERE D'ACQUA UNA GOCCIA O DUE DI TEA TREE OIL, ANTIBATTERICO

# TERZA FASE

## Ci sono segni o lesioni?

I solchi sulla lingua non dovrebbero essere profondi, anche se questi tendono a moltiplicarsi con l'età.

• **Una linea mediana verticale molto incisa** può suggerire difficoltà digestive, colite, meteorismo o disturbi metabolici che intaccano le tue scorte di vitalità. Per evitare questo problema è necessario correggere l'alimentazione: non mescolare frutta e proteine, carne e latticini e mangia la frutta (meglio se non troppo dolce) lontano dai pasti: in questo modo assorbirai meglio proteine e antiossidanti.

• **Se ci sono delle fessurazioni orizzontali**, potresti soffrire di disturbi genitourinari; questo è anche il segno di una carenza di vitamina C. Aiutati consumando verdure a foglia verde, frutta arancione e rossa, prezzemolo, carote, sedano, cavoli (soprattutto il cavolo nero) e avena.

• **La presenza di afte ricorrenti** manifesta una carenza di nutrienti, soprattutto vitamina B6, ferro o niacina, ma può essere un indicatore importante di malattie infiammatorie intestinali.

# Una mappa completa degli organi interni

Da secoli i guaritori orientali, in particolare i medici ayurvedici e soprattutto i cinesi, osservano la lingua come fondamentale strumento diagnostico, ed è un'abitudine che resta tuttora valida per determinare l'insorgenza di disturbi e malattie. Secondo la Medicina tradizionale cinese sulla lingua si può leggere una mappa degli organi, esattamente come si fa in riflessologia sulla pianta dei piedi (vedi box) e l'ispezione della lingua è uno dei pilastri diagnostici dei medici cinesi. Dall'osservazione della lingua si potevano ricavare informazioni sullo stato del sangue e sulla circolazione dell'energia (Qi nutritivo) nel corpo. Il caratteristico colorito sano, ovvero rosa, indicava che l'energia fluiva correttamente. Anche i medici cinesi valutavano il colore della lingua, dal quale ricavavano indicazioni sull'equilibrio dei due principi, lo Yin e lo Yang, presenti nel corpo come in tutto l'universo. Una lingua di colore biancastro indica un deficit di yang, che corrisponde al caldo, al sole e al maschile, ed è segno di scarsa circolazione dell'energia; una lingua rossa, asciutta, fissurata, con patina scarsa, è indicativa di un deficit di Yin, corrispondente al freddo, alla terra e al femminile. ❍

Reni
Vescica
Intestini
Vescica biliare
Milza
Stomaco
Fegato
Polmone
Cuore

## *Guida alla lettura*

Ecco come la medicina tradizionale cinese legge la lingua: la punta corrisponde al cuore, la zona mediana riflette fegato e cistifellea (ai lati), stomaco (al centro), polmone (nella fascia più bassa), milza e pancreas, vescica e intestini, mentre la zona dell'attaccatura corrisponde a rene e utero (oltre a parti di vescica e intestini).

## Sulla punta della lingua si vedono le emozioni

Per la medicina tradizionale cinese la punta della lingua rappresenta il cuore in senso emozionale: quando è molto rossa, è possibile che lo Shen (e cioè la tua parte emozionale) sia disturbato. La punta rossa non a caso si riscontra nelle persone nervose, irritabili o esaurite. Aiuta il tuo sistema nervoso introducendo alimenti ricchi di grassi buoni, come le mandorle e l'avocado. Alla sera rilassati bevendo, prima di dormire, 25-30 gocce di tintura madre di tiglio. Che fa bene al sonno e anche al cuore.

**La curiosità**

### Ti mordi spesso la lingua? Subisci troppo lo stress

Sarà capitato anche a te, mentre mangiavi o parlavi durante il pasto (ma non necessariamente), di morsicarti la lingua: i morsi sono molto dolorosi e, in certi casi, provocano delle vere ferite. La causa, spiegano gli specialisti, è un sovraccarico di stress, che fa perdere il controllo dei movimenti della lingua. Come pronto intervento sciacqua bene la ferita con acqua fredda, in modo da eliminare eventuali residui di cibo, se ti è possibile applica del ghiaccio avvolto in una garzina sterile, lasciando che il freddo decongestioni la ferita, e nei 2-3 giorni successivi fai degli sciacqui calmanti con una tisana fredda di salvia e camomilla.

# «A 40 anni mi sono scoperta CELIACA»

**La diagnosi in età adulta oggi è tutt'altro che rara e un 20% lo scopre addirittura dopo i 60 anni. Ecco quali sono i campanelli d'allarme (alcuni non proprio scontati) dell'intolleranza permanente al glutine**

CON LA CONSULENZA DELLA DOTTORESSA **LEDA RONCORONI**
BIOLOGA NUTRIZIONISTA ALLA FONDAZIONE IRCCS CÀ GRANDA, OSPEDALE MAGGIORE POLICLINICO DI MILANO

Chi a 40, chi è stata bene fino ai 60 anni e poi... La celiachia in età adulta non è così rara. In un 20% dei casi, la diagnosi avviene addirittura oltre i 60 anni. Non c'è età per questa intolleranza permanente al glutine, che in Italia è stata diagnosticata a oltre 200mila persone, anche se sono molti quelli che ancora non sanno di essere malati.

## Celiaci si è o si diventa?

La celiachia è una malattia a base auto immune, per la quale si parla di predisposizione genetica. **Non si nasce celiaci, ma dalla nascita si ha, scritta nei geni, la possibilità di diventarlo.** E se non è comparsa in età infantile, ci sono alcuni cofattori che ne possono scatenare l'insorgenza. Tra questi vi sono forti stress; infezioni (adenovirus 12, candida, rotavirus...) ma anche una gravidanza. Se la celiachia si manifesta in età infantile, i sintomi sono dimagrimento e difficoltà nella crescita, legati al malassorbimento di nutrienti. In età adulta possono esservi anche segnali differenti, addirittura opposti, come l'aumento di peso o sintomi extra intestinali. Più colpite sono le donne: due celiaci su tre sono di sesso femminile.

## I sintomi da riconoscere

La celiachia si manifesta con un quadro variabilissimo di sintomi. **La diagnosi in età matura è più difficile, perché molti segnali possono essere comuni ad altre patologie** ed effettivamente la celiachia non è la prima cosa che viene in mente dopo 40-50 anni o più di normalità. A livello dell'apparato gastrointestinale vi è dispepsia (la difficoltà a digerire è presente in quasi la metà dei celiaci), alternanza di periodi di stipsi e colite; dolori addominali e gonfiore, ma anche comparsa di afte nella cavità orale. Vi possono poi essere infiammazione alle articolazioni; dolori diffusi e debolezza; demineralizzazione ossea e osteoporosi precoce dovuta allo scarso assorbimento di calcio e fosforo; alterazioni cutanee, come la dermatite erpetiforme. Tra i sintomi sistemici vanno ricordati anemia dovuta alla carenza di ferro e un aumento del livello delle transaminasi.

## Cosa causa

In un soggetto celiaco l'ingestione di glutine scatena una forte reazione immunitaria che colpisce soprattutto i villi intestinali a livello del tenue. Si tratta di piccole sporgenze, attraverso le quali assorbiamo le sostanze nutritive. La malattia celiaca porta a un'atrofia dei villi.

**La storia di Stefania**

# La spia… chili in più e un insopportabile prurito

*Ho 45 anni e sono mamma di tre figli. Ho scoperto di essere celiaca alle soglie dei 40 anni, nel 2013. Ignoravo che questa malattia potesse colpire a qualsiasi età e con sintomi così subdoli. Nel mio immaginario la celiachia era un'intolleranza tipica dei bambini che smettevano di crescere e apparivano magri e malaticci.*

*Io ero tutt'altro che magra. Anzi continuavo a ingrassare e mi sentivo sempre gonfia. Il vero campanello d'allarme però, è stato il prurito all'inguine, che per circa due anni mi ha tormentato, giorno e notte. Ero appena diventata mamma della mia seconda figlia e le mie attenzioni erano tutte rivolte a lei e al mio primogenito. Ho quindi fatto l'errore di trascurare il problema. Così i sintomi hanno continuato a peggiorare. Oltre al prurito, si è aggiunta anche la stanchezza costante che io attribuivo alla gestione di due bambini piccoli ma che in realtà era la spia della forte anemia che mi aveva colpito a causa dell'intolleranza al glutine. Era inoltre peggiorata anche quella che io ingenuamente chiamavo "colite da stress": i pasti erano diventati un tormento perché, dopo aver mangiato, stavo male.*

*Al lavoro questo malessere aveva cominciato a crearmi non pochi disagi e molto imbarazzo. Anche concentrazione e umore avevano toccato i minimi storici. Erano ormai tre anni quasi che arrancavo e mi portavo dietro una serie di malesseri. Con i nervi tesi e le energie sotto terra, finalmente mi sono decisa a rivolgermi al mio medico di base il quale mi ha prescritto fra gli altri anche l'esame del sangue per la ricerca degli anticorpi specifici dell'intolleranza al glutine. Dopo pochi giorni il verdetto: avevo gli anticorpi alle stelle. È iniziato così l'iter che ha portato alla conferma della diagnosi: la visita dal gastroenterologo, la gastroscopia, l'impostazione della dieta gluten free e l'iscrizione "all'albo" dei celiaci.*

*Mangiare senza glutine all'inizio non è stato semplice. Dire addio al sapore di una bella pizza o di un panino comportava un cambio radicale di vita cui non ero preparata. Poi pian piano ho scoperto un'alimentazione gluten free più sana e genuina.*

*I sintomi non sono scomparsi dall'oggi al domani. Ci sono voluti due anni prima che il prurito se ne andasse. I disturbi intestinali sono migliorati con la dieta gluten free ma resta una mia fragilità intestinale che mi porta a fare uso regolare di probiotici e prebiotici. La celiachia è una malattia di tipo autoimmune, spesso associata ad altre malattie simili. Chi ne soffre deve quindi sottoporsi a controlli periodici. Visto che la celiachia si manifesta con più probabilità nella cerchia familiare, anche la mia famiglia ha fatto le analisi. È risultato che la mia seconda figlia ha una predisposizione genetica alla malattia. Gli altri due figli, invece, non hanno né la predisposizione né la malattia.*

# L'unica cura possibile è la dieta senza glutine, ma all'insegna della varietà

Forme di intolleranza al glutine sono sempre esistite. Oggi i casi di celiachia sono in crescita, anche per una migliore tecnica diagnostica. Attualmente l'unica cura alla celiachia è osservare una dieta che sia rigorosamente senza glutine. Vietati i cereali che lo contengono, come frumento (grano), farro, orzo, avena, segale, kamut, spelta, triticale, ma anche seitan e ovviamente tutti i derivati, bevande comprese. «Il primo consiglio - afferma la dottoressa Leda Roncoroni, biologa nutrizionista al Policlinico di Milano - è quello di impostare una dieta senza glutine certamente, ma all'insegna della varietà».

## Attenzione anche ai grassi

Uno degli errori più frequenti è quello di togliere pasta, pane ecc. ma di consumare sempre le stesse cose e ripiegare su formaggi, carne e alimenti ricchi di grassi, cosa che sbilancia la dieta e favorisce l'aumento di peso. «Suggerisco - afferma quindi la dottoressa Roncoroni - di fare largo uso di tutti i cereali privi naturalmente di glutine, ovvero riso (vedi il servizio a pag. 40), mais, grano saraceno, miglio, amaranto, quinoa ma anche i meno noti teff, fonio e sorgo, oltre alla manioca. È importante, inoltre, garantirsi un buon apporto di fibra, consumando verdura e frutta. Varietà anche nella scelta dei prodotti confezionati senza glutine, perché questo consente di compensare pro e contro delle diverse marche». ❍

GLUTEN FREE

## Quando servono gli integratori

In genere una dieta varia e bilanciata non espone al rischio di carenze nutrizionali. Anche la tendenza al malassorbimento di alcuni nutrienti, dopo un periodo di dieta senza glutine tende a rientrare. «In genere - commenta la dottoressa Roncoroni - gli integratori non sono necessari. È possibile però che il medico prescriva una supplementazione di alcuni nutrienti, come la vitamina B12 o l'acido folico o ancora il ferro, ma sempre partendo dalla condizione specifica del paziente. In genere una persona celiaca non ha necessità particolari, a parte quella di evitare gli alimenti contenenti glutine».

## Gli esami che tolgono i dubbi

Di fronte al sospetto di celiachia la prima cosa da fare è sottoporsi a un esame del sangue. Questo valuterà la presenza di particolari anticorpi che segnalano l'attivazione del sistema immunitario scatenata dal glutine. Verranno effettuati i dosaggi anticorpali per gli AGA (anticorpi anti-gliadina di classe IgA e IgG), gli EMA (anticorpi anti-endomisio di classe IgA), e i tTG (anticorpi anti-transglutaminasi tissutale di classe IgA). Se vengono evidenziati gli anticorpi specifici, nella maggior parte de casi si procede con una biopsia di tessuto a livello del duodeno attraverso una gastroscopia. Attualmente la biopsia rappresenta una tappa fondamentale nell'accertamento diagnostico anche se sono allo studio nuove metodiche, come esami del sangue capaci di misurare alcuni marcatori, come un complesso proteico (il tTG-DGP), che si è rivelato indicativo nel 99% dei casi.

# IL CEROTTO che vince i dolori *(e anche la ritenzione)*

**Non contiene principi attivi, ma è davvero super efficace. Migliora l'ossigenazione dei muscoli, toglie le tensioni e ora è utilizzato anche per contrastare la ritenzione idrica**

Si chiama kinesio taping la tecnica sempre più diffusa che dal mondo dello sport sta passando a quello della riabilitazione. Alla base di tutto c'è il tape, ovvero il cerotto. Lo si può vedere applicato un po' ovunque: sulle spalle, sui gomiti, lungo la schiena, a livello delle articolazioni del ginocchio oppure del gomito.

## Che cos'è

**Il tape è una banda elastica ed adesiva, priva di principi attivi. La particolarità di questo cerotto è tutta nella resistenza che esercita sulla cute** e nella presenza di piccole onde sulla parte adesiva, che fanno una sorta di micromassaggio. La sua funzione è soprattutto meccanica. Ideato dal dottor Kenzo Kase, chiropratico giapponese, il metodo ha avuto la sua prima ribalta internazionale durante le Olimpiadi di Seul del 1988, applicato sui corpi degli atleti della Nazionale giapponese di pallavolo.

## Si tengono 4-5 giorni

I cerotti sono applicati da un fisioterapista o da un professionista che ha seguito un corso apposito e possono essere tenuti per 4-5 giorni o finché non cominciano a staccarsi. È possibile bagnarli, anche se sarebbe meglio evitare il contatto con l'acqua per evitare che l'adesivo perda aderenza. I tape sono sottili e invisibili e non impediscono in alcun modo il movimento: anzi, soprattutto se l'obiettivo è il drenaggio, camminare e muoversi rende più efficace l'azione di pompaggio del cerotto.

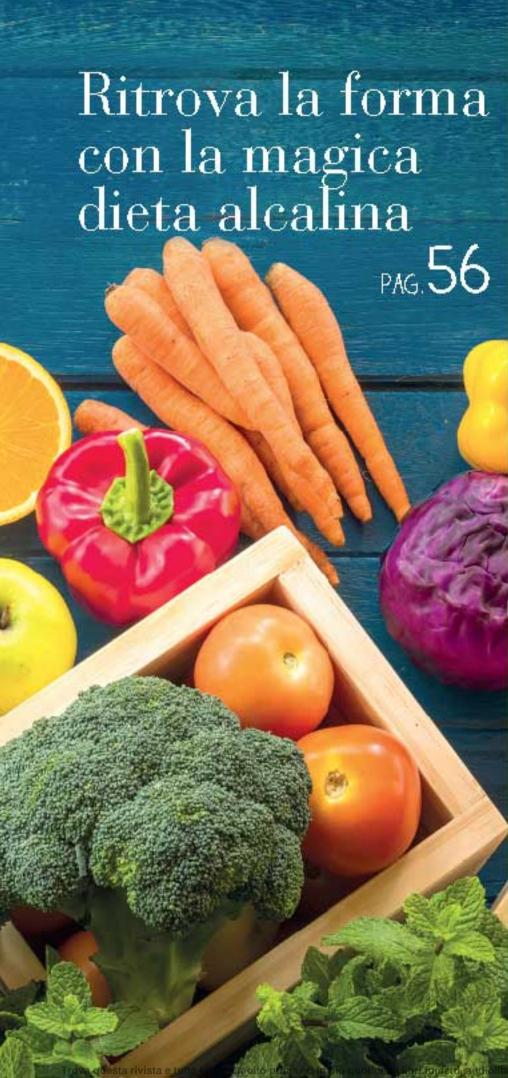
## Come agisce

**I cerotti possono, a seconda della posizione, della direzione e della tensione con le quali vengono messi, alleviare la contrazione di un muscolo, in caso di cervicalgie, lombalgie e simili, ma anche stimolare un muscolo poco tonico, migliorando l'irrorazione della parte**. Un particolare metodo di applicazione fa sì che il cerotto formi piccole increspature e "sollevi" la pelle, facilitando il drenaggio in caso di gonfiori articolari. E proprio su ginocchia, spalle, polsi, dita, il cerotto contribuisce a riallineare l'articolazione, per il mantenimento di una posizione corretta. Il tape è in grado anche di accelerare il riassorbimento delle cicatrici, stimolando il microcircolo. I benefici del kinesio taping sono legati all'accelerazione dei tempi di recupero in fase di riabilitazione, ma questo metodo può essere un valido complemento anche in caso di infiammazione o dolore muscolare. Alcune ricerche hanno evidenziato che, ad esempio, il kinesio taping aiuta a superare le fasi acute di una lombalgia, riducendo l'assunzione di farmaci antinfiammatori. ❍

**COLORI DIVERSI LEGATI ALL'ENERGIA**
I COLORI DEI CEROTTI PER TAPING, SECONDO LO STANDARD GIAPPONESE, SONO TRADIZIONALMENTE QUATTRO: AZZURRO, ROSA, NERO E BEIGE, MA OGGI SI STANNO DIFFONDENDO TAPE DI OGNI COLORE. LA DIFFERENZA NON È NEL MATERIALE MA, SECONDO LE TEORIE KINESIOLOGICHE, NELL'EFFETTO CHE IL COLORE HA SULL'ORGANISMO. IN REALTÀ IN OCCIDENTE LA VALUTAZIONE CROMATICA È POCO PIÙ CHE ESTETICA

## Un nuovo utilizzo in ambito cosmetico

Di recente l'uso dei tape sta trovando applicazione in ambito cosmetico ed estetico. «Questi cerotti - spiega Silvia Lupo, estetista del centro Salus House di Milano - sono molto efficaci per favorire la circolazione e intervenire in situazioni di stasi linfatica. Sono utili contro la ritenzione idrica e aiutano chi deve stare in piedi tante ore e, a fine giornata, si ritrova con le gambe gonfie e pesanti. È un metodo veloce (i tape si applicano in pochi minuti) e piuttosto economico, che permette di fare qualcosa per se stessi, anche quando non si ha tempo per massaggi e trattamenti. I cerotti, che per fini estetici di solito sono applicati in strisce sottili, effettuano un massaggio drenante continuo, 24 ore su 24, ed è questo che li rende così efficaci. Possono essere applicati su piedi e caviglie, sulle gambe o sulle cosce, a seconda di dove è maggiore il problema. Danno ottimi risultati sulle braccia, un punto difficile da trattare ma critico per le donne. I tape possono essere applicati anche sulla pancia dove spesso, oltre agli accumuli di grasso, vi sono cellulite e ritenzione. L'uso di questi cerotti è indicato per chi ha qualche anno in più: la cute, ricevendo miglior nutrimento e ossigeno, migliora sia nell'aspetto sia a livello funzionale e risulta così più compatta, mentre la silhouette è meglio definita».

# L'ALIMENTAZIONE AntiAge

...ova questa rivista e tutte le altre molto prima ... e tanto altro, tutto gratis ...

# LA DIETA ALCALINA che ti rinnova dentro e fuori

**Eliminando le tossine acide, migliori il funzionamento del metabolismo, garantisci il drenaggio dei tessuti e favorisci lo scambio di nutrienti a livello cellulare. Il risultato? Ti senti più carica di energia e dimagrisci**

La giovinezza è un bene che va difeso. Tra le possibili minacce di questo nostro patrimonio vi sono quelle che vengono chiamate tossine acide. Si tratta di scorie prodotte a seguito della digestione di alcuni alimenti, che possono favorire un rallentamento metabolico (accade quando il nostro organismo è alle prese con troppe sostanze di scarto) e, in ultima analisi, possono determinare una maggior difficoltà a perdere peso oltre che un elevato senso di stanchezza. **Il nostro corpo ha diversi modi per garantire l'equilibrio acido-basico, che permette il corretto scambio tra le cellule, ma un eccesso di tossine acide rallenta il corretto drenaggio dei tessuti, rende più difficile smaltire i grassi in eccesso e affatica gli organi della depurazione, come i reni.** L'organismo, inoltre, esaurisce più in fretta alcuni minerali importanti come il magnesio o il calcio, che servono per quei sistemi tampone che impediscono alle tossine acide di fare danni. Una dieta che potremmo definire alcalinizzante serve a ridurre quegli alimenti che fanno produrre più tossine acide, con effetti che si misureranno sulla bilancia, ma che si percepiranno più generale su tutto il corpo: la pelle risulterà più luminosa, migliorerà la digestione, si avrà più energia a disposizione.

## Nessuna rinuncia, ma il giusto equilibrio

Ti proponiamo una dieta da seguire per cinque giorni (con il weekend libero) ricca di alimenti alcalinizzanti. Non ci saranno rinunce ma si tratterà di ridurre o bilanciare, servendosi delle giuste combinazioni, quegli alimenti che comportano una maggior produzione di tossine acide (tra questi vi sono infatti cibi importanti dal punto di vista nutrizionale, come la carne o i cereali). Sfrutteremo al massimo invece i cibi alcalinizzanti, che diventeranno una sorta di "antidoto" contro quelli più acidificanti. Lo sono soprattutto le verdure e gli ortaggi come il **sedano**, le radici (**rape**, **topinambur**), le **insalate**, gli **agrumi**, le **pere**, ma anche la **frutta secca** ed essiccata (**fichi**, **uvetta**, **nocciole**, **mandorle**). I principi di questa dieta possono diventare poi parte della tua routine alimentare, con vantaggi per linea e salute. Potrai ad esempio ricordare che ogni volta che mangi carne o pesce è importante affiancare loro una doppia quantità di verdure e vegetali alcalinizzanti, ogni volta che porti in tavola riso o pasta (acidificanti, ma meno della carne) dovrai mangiare un'uguale quantità di verdure, come antipasto o seconda portata. ⇨

ANCHE I FORMAGGI STAGIONATI SONO ACIDIFICANTI: QUANDO LI MANGI ACCOMPAGNALI CON UN CONTORNO ABBONDANTE DI ZUCCHINE OPPURE DI SPINACI. SOSTANZIALMENTE NEUTRI YOGURT E RICOTTA

## COSÌ BEVI ALCALINO!

Anche quello che bevi può aiutare a eliminare le tossine acide. Le acque minerali alcalinizzanti sono quelle che hanno un pH superiore a 7, ma meglio ancora se pari a 8. Puoi verificare questo dato leggendo le etichette. Esistono anche sistemi di depurazione che trasformano la semplice acqua del rubinetto in acqua alcalina, oltre che ionizzata, con un maggior potere antiossidante.

## LA TISANA ANTI-ACIDOSI

Durante i giorni in cui seguirai la dieta alcalinizzante, per aiutare il corpo a eliminare le tossine acide, bevi una volta al giorno una tisana a base di erbe che favoriscono la diuresi, come betulla, gramigna, anice verde e ortica. Trovi queste erbe anche in comode bustine. Bevi la tisana in occasione di uno dei due spuntini giornalieri. Queste erbe hanno tutte un effetto sgonfiante e antiritenzione. Ne basta un cucchiaino in una tazza d'acqua calda, da lasciare in infusione una decina di minuti.

# Il programma da seguire dal lunedì al venerdì

**Ecco il programma da seguire dal lunedì al venerdì. Al mattino, a digiuno, è consigliabile bere un bicchiere di acqua alcalina tiepida, aggiungendo del succo di limone spremuto: questo agrume, pur avendo un sapore aspro, risulta altamente alcalinizzante!**

### Per la colazione

Bevi una tazza di tè o di caffè con latte vaccino o vegetale. Mangia poi una fetta di pane integrale con burro e marmellata e un frutto (banana, mela, pera); oppure uno yogurt con un frutta secca (mandorle, fichi secchi, uvetta da coltivazione biologica); oppure una fetta di torta casalinga con 4 mandorle.

### Per gli spuntini

Oltre alla tisana di pag. 57, puoi consumare un frutto con un paio di cucchiaini di semi oleosi (zucca, sesamo) oppure uno yogurt. Per chi è a casa e ha tempo di prepararlo è perfetto un frullato o un centrifugato di frutta e verdura con, ad esempio, una carota, un kiwi, una mela e 3-4 coste di sedano.

## LUNEDÌ

**A pranzo -** Un'insalata con verza, mela e lattuga con un cucchiaio d'olio e limone; 60 g di riso parboiled con zucchine e radicchio saltati in padella e 100 g di ceci.
**A cena -** Un'insalatina di arance e finocchi con olio di oliva e aceto di mele. Un passato di carote e porri (fai bollire in brodo vegetale, frulla e condisci con olio, semi di finocchio e curcuma); 100 g di tacchino alla griglia e contorno di erbette bollite; due gallette di riso.

## MARTEDÌ

**A pranzo -** Un'insalata di rucola e songino con 100 g di tofu, peperoni crudi tagliati a listarelle, olive, capperi e acciughine; due gallette di riso.
**A cena -** Una crema di broccoli (cuocili per pochi minuti in brodo vegetale, frulla e aggiungi due cucchiai di ricotta); una porzione di salmone con finocchi al vapore.

## MERCOLEDÌ

**A pranzo -** 70 g di couscous integrale con 100 g di pollo al vapore, uvetta, zucchine trifolate; una porzione di coste condite con succo di limone, cumino e curcuma.
**A cena -** Un passato di verdure miste; una ricottina con contorno di spinaci; due gallette di riso.

## GIOVEDÌ

**A pranzo -** Un pinzimonio di verdure; una porzione di gnocchi al pomodoro; una pozione di verdure cotte a piacere.
**A cena -** Una vellutata di asparagi (lessa gli asparagi, frullali e aggiungi due cucchiai di parmigiano); 150 g di nasello al forno con fagiolini lessati con olio d'oliva e una spolverata di semi di sesamo; due gallette di riso.

## VENERDÌ

**A pranzo -** Un'insalata di verze, lattuga e arance; 80 g di pasta integrale condita con un ragù vegetale a base di zucchine, porro e carote stufati al quale aggiungere 50 g di lenticchie lessate.
**A cena -** Un passato di ceci e verdure miste condito con un filo d'olio d'oliva a crudo e un pizzico di pepe, 150 g di alici fresche al forno con un battuto di erbe aromatiche e un contorno di insalata mista con germogli. ❍

# MAGNESIO SUPREMO®

## naturalmente ANTISTRESS*

*Il magnesio è un minerale che contribuisce a sostenere:*

- Il rilassamento muscolare
- Il benessere psicologico
- Il metabolismo energetico
- L'equilibrio degli altri minerali
- La struttura di ossa e denti
- Il transito intestinale
- La costruzione di proteine

** Il magnesio contribuisce alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento fisico e mentale*

PERCHÉ MAGNESIO SUPREMO®
Selezione accurata delle materie prime
Ciclo di produzione dedicato senza contaminazione di sostanze estranee
No OGM
Senza glutine e senza additivi
Vegan

## L'ORIGINALE

*disponibile anche nei gusti Limone e Ciliegia*

Il magnesio è un minerale essenziale, responsabile di molti processi metabolici, tra i quali la produzione di energia, la sintesi delle proteine, la trasmissione nervosa e degli impulsi ai muscoli. Il magnesio stimola l'assorbimento e il metabolismo di minerali quali il calcio, il fosforo, il sodio e il potassio, oltre a facilitare l'assimilazione delle vitamine del complesso B, la vitamina C e la vitamina E. Contrastando l'effetto stimolante del calcio, il magnesio svolge un ruolo importante per le decontrazioni neuromuscolari. È d'aiuto durante la crescita ossea ed è necessario per un buon funzionamento dei nervi e dei muscoli, compreso quello cardiaco. Aiuta inoltre a regolare l'equilibrio acido-alcalino dell'organismo.

MAGNESIO SUPREMO®, marchio registrato di Natural Point, è un integratore alimentare a base di magnesio, solubile e dal sapore gradevole. La sua formula originale è in polvere e a rapido assorbimento. Sciolta in acqua, viene convertita in magnesio citrato.
In vendita nelle erboristerie, farmacie, parafarmacie e negozi di alimentazione naturale.
Richiedi gratuitamente o scarica dal sito l'opuscolo informativo sul magnesio.

**Natural Point srl** - via Pompeo Mariani, 4 - 20128 Milano - tel. 02.27007247 - www.naturalpoint.it - info@naturalpoint.it

Trova questa rivista e tutte le altre molto prima,ed in più quotidiani,libri,fumetti, audiolibri,e tanto altro,tutto gratis,su:https://marapcana.icu

# Il nuovo superfood CHUFA

**È un piccolo tubero che abbassa il colesterolo, combatte lo stress e rinforza le tue difese. E in più ha un delizioso sapore di nocciola. Lo puoi sgranocchiare a merenda o ricavarne una bevanda rivitalizzante**

**PREPARA COSÌ LA BEVANDA ALLA CHUFA**
PER PREPARARE L'HORCHATA DE CHUFA FRULLA UNA TAZZA DI TUBERI DI CHUFA AMMOLLATI PER 24 ORE (CAMBIANDO UN PAIO DI VOLTE L'ACQUA) INSIEME A 4 BICCHIERI D'ACQUA BOLLENTE. FILTRA IL LIQUIDO CON UNA GARZA ALIMENTARE, AGGIUNGI UN PIZZICO DI SALE, CANNELLA, QUALCHE GOCCIA DI STEVIA E MESCOLA. QUESTA BEVANDA È BUONA ANCHE FREDDA E PUÒ ESSERE CONSUMATA COME MERENDA. A VALENCIA È DI SOLITO SERVITA PROPRIO NELLA STAGIONE CALDA, DAL MOMENTO CHE CONSENTE DI REINTEGRARE I SALI PERSI CON IL SUDORE, ALLEVIANDO COSÌ IL SENSO DI AFFATICAMENTO E SPOSSATEZZA.

# si chiama

Assomiglia a una piccola pepita ed effettivamente la chufa è un alimento prezioso. Si tratta di un tubero di origine spagnola, noto anche come mandorla di terra o zigolo dolce. Valencia è la sua patria e lì viene usato per preparare una bevanda, l'horchata de chufa, deliziosa e ricca di proprietà. Questo tubero, infatti, è un alimento completo, fonte di carboidrati complessi, fibre, proteine e grassi monoinsaturi, gli stessi dell'olio extravergine d'oliva. La presenza di acido oleico e di vitamina E, che si aggiunge al contenuto di antiossidanti, lo rendono un alleato antiage per la pelle, che provvede a nutrire e a difendere dall'azione dei radicali liberi.

### Una vera nemica dei grassi

La chufa è un alimento da considerare se il tuo problema sono i grassi nel sangue: questo tubero infatti contrasta la formazione di placche aterosclerotiche, favorisce l'aumento del colesterolo buono, abbassa i trigliceridi, migliorando il profilo lipidico generale e, grazie alla presenza di potassio, regolarizza la pressione. In più la chufa apporta arginina, un aminoacido che viene utilizzato per produrre ossido nitrico, sostanza che potenzia le difese e ha un'azione vasodilatatrice, quindi utile in caso di ipertensione.

### Più energia per te

Ai primi caldi ti senti scarica e priva di forze? Come tutti i tuberi, anche la chufa è una fonte di energia, ma a "lento rilascio". Ti mantiene così attiva, sia fisicamente che mentalmente, per un tempo più lungo di una tazzina di espresso e, consumata al naturale, evita l'impennata della glicemia (con azione anti-diabete e anti-sovrappeso) grazie alla presenza di fibre. ❍

## COME LA TROVI

### Al naturale, in farina o... liquida

La chufa può essere acquistata nei negozi di alimentazione naturale o cibi biologici. La puoi comprare al naturale, i suoi tubercoli sono molto simili alla frutta secca e come tale può essere mangiata: viene infatti venduta in pacchettini, pensati per essere utilizzati come snack o spezzafame. I tubercoli a granellini possono essere aggiunti al muesli della colazione, mentre da una macinazione ancora più fine si ottiene la farina, da impiegare nella preparazione di torte dolci o salate e per la realizzazione di ogni tipo di prodotto da forno. Puoi trovare l'horchata già fatta in brick oppure il latte di chufa, una bevanda vegetale che sostituisce il latte vaccino e che può essere bevuta anche dagli intolleranti al lattosio.

## LA RICETTA ANTIAGE

### I biscotti per la tua colazione

La farina di chufa può essere utilizzata anche nella preparazione di prodotti da forno. Puoi sostituire un 30% di farina normale con quella di chufa, risparmiando così sul quantitativo di zucchero, dal momento che questo tubero è naturalmente dolce. Puoi preparare dei biscotti frullando 3 banane, aggiungi poi 120 g di cocco in scaglie, unisci 30 g di olio di cocco, 50 g di sciroppo di riso (o zucchero) un pizzico di sale, mezzo cucchiaino di vaniglia in polvere, 70 g di farina di chufa, 50 g di farina di grano saraceno e 50 g di farina 00. Mescola fino a ottenere un composto liscio e senza grumi. Con le mani umide forma delle palline e mettile sulla carta da forno, dando loro la forma dei biscotti. Cuoci in forno a 180 °C per 20-25 minuti.

# Percorsi AntiAge al Centro Riza di

## Per restare giovani, vivere

### MEDICINA NATURALE

**La giovinezza e la salute sono un capitale da difendere ogni giorno: solo la Natura può aiutarti a farlo.**

Al Centro Riza proponiamo un percorso di medicina naturale AntiAge capace di prolungare la tua giovinezza.

- Si inizia con una valutazione dello stato generale di salute, basata sulla storia clinica e sull'ascolto del paziente.
- Passaggio indispensabile è un intervento di depurazione e drenaggio, utile a liberare l'organismo dalle tossine che accelerano i processi di invecchiamento.
- Viene quindi favorito il ripristino dell'equilibrio intestinale, vero motore della giovinezza.
- Infine viene proposta un'integrazione specifica, basata su rimedi verdi e omeopatici studiati per la costituzione individuale e per l'età.

### DIMAGRIMENTO OLISTICO

**Tornare in forma, perdere peso e sentirsi bene nel proprio corpo: abbiamo la strategia giusta per te.**

Contro la tendenza a ingrassare che aumenta con l'età, contro il grasso addominale che accompagna la menopausa il Centro Riza ti fornisce un nuovo modo di mangiare, capace di farti perdere peso in maniera naturale. Il dimagrimento olistico e AntiAge proposto dal Centro Riza applica un metodo innovativo in tre fasi.

- Viene definito un programma alimentare individuale, sano e bilanciato.
- Si insegnano abbinamenti e tecniche di cucina antiage per aumentare l'apporto di vitamine e antiossidanti della dieta.
- È garantita infine una consulenza per affrontare anche gli aspetti psicoemotivi del rapporto con il cibo, decisivi nell'ottenimento del risultato.

Per ulteriori informazioni e appuntamenti
**telefonare al n. 02 5820793**

Centro Riza di Medicina Naturale e Dimagrimento Olistico - Via Luigi Anelli, 4 - 20122 Milano

**e-mail centro@riza.it - www.centro.riza.it**

**Dal lunedì al venerdì 9.00-13.00 e 14.00-18.00. Si riceve anche il sabato.**

# personalizzati Medicina Naturale

## bene e più a lungo

## PSICOTERAPIA

**L'aiuto che ti serve per superare gli ostacoli, ritrovare la serenità e vivere pienamente la tua vita a ogni età.**

Se con l'età rimangono ansie, paure, difficoltà relazionali gli psicologi e gli psicoterapeuti del Centro Riza sono al tuo fianco per darti l'aiuto che ti serve per ritrovare serenità e gioia di vivere. Ti proponiamo percorsi di psicoterapia, utili anche in caso di panico, depressione e crisi di coppia.

## INCONTRI CON RAFFAELE MORELLI

**Quelli che chiami difetti possono diventare i punti di forza della tua unicità.**

### Incontri di gruppo

**Tutti i giovedì dalle ore 17.00**

**SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI**

Gli incontri terapeutici del giovedì con Raffaele Morelli sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore. Interagendo direttamente con Raffaele Morelli sarà possibile ricevere consigli efficaci per affrontare i disagi esistenziali e i disturbi psicosomatici che a volte ci travolgono. Un approccio unico e originale, che cambierà per sempre il tuo modo di pensare.

## Prenota la tua giornata AntiAge

Medici, nutrizionisti, psicologi e consulenti di bellezza tutti a tua disposizione per un percorso AntiAge su misura per te

**NOVITÀ**

## Gli esperti del Centro Riza di Medicina Naturale

**Dott.ssa Daniela Marafante** Medico psicoterapeuta, Vice-Direttore dell'Istituto Riza e responsabile del Centro Riza

**Dott.ssa Cristina Molina** Medico omeopata

**Dott.ssa Marilena Zanardi** Psicologa e floriterapeuta

**Michela Riva** Naturopata e operatrice di massaggio olistico

**Natalino Villella** Osteopata

**Dott.ssa Maria Chiara Marazzina** Psicologa psicoterapeuta

**Dott.ssa Laura Onorato** Nutrizionista Biologa, farmacista

**Dott.ssa Monia Battistutta** Psicologa psicoterapeuta

# ECCO I DOLCI che ti fanno bella!

**Sono fatti con frutta, semi oleosi e solo ingredienti naturali, che li arricchiscono di antiossidanti e vitamine che rinnovano la pelle. Così mangiarli diventa un modo per prendersi cura di sé**

Dolci per restare giovani? Sembra un sogno eppure si può. Soprattutto quando lo zucchero è poco, gli ingredienti sono naturali, integri nei nutrienti e perciò più ricchi di antiossidanti. «Contrariamente a quello che si crede i dolci possono farci del bene - afferma la giovane pastry chef Alessia Semeraro che a Torino, nei laboratori della nuova Caffetteria Vegetale Chiodi Latini New Food, sperimenta dolci speciali usando anche le verdure -: possono arricchire di gusto e benessere un fine pasto o farci partire al mattino nel modo giusto. Possono diventare degli strumenti di bellezza, proprio come una crema: la cosmetica, non a caso, attinge sempre di più a ingredienti come frutta, cioccolato, mandorle i prodotti cardine della pasticceria naturale».

### Solo il buono del dessert

Per avere dolci antiage basta poi qualche sostituzione furba come quelle delle ricette di Ivy Moscucci, nutrizionista olistica, direttrice della Scuola di Cucina Evoluzionale ed esperta in cucina a basso indice glicemico (www.dolcesenzazucchero.com): per godersi un dessert facendosi del bene.

## MERINGHE SENZA ZUCCHERO

PER 24 MERINGHE RIDUCI 60 G DI XILITOLO DI BETULLA IN POLVERE CON UN ROBOT DA CUCINA. A PARTE, MONTA 3 BIANCHI D'UOVO CON L'AGGIUNTA DI UN PIZZICO DI CREMOR TARTARO. DOPO DUE MINUTI, AGGIUNGI LO XILITOLO E LA BUCCIA GRATTUGIATA DI UN'ARANCIA BIO E CONTINUA A MONTARE FINCHÉ NON OTTIENI UNA MERINGA SOFFICE. CON UN SAC À POCHE DISTRIBUISCI LA MERINGA SULLA CARTA DA FORNO A DISTANZA REGOLARE. CUOCI A 90 °C (FORNO VENTILATO) PER DUE ORE E LASCIA ASCIUGARE TUTTA LA NOTTE.

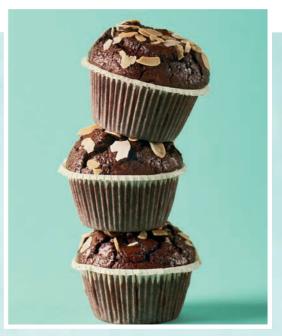
## TARTUFI LAMPONI E MANDORLE

Questa semplice ricetta di Alessia Semeraro unisce due superfood antiage: le mandorle, ricche di magnesio e antiossidanti e i lamponi, fonte di fibre, vitamina C e flavonoidi come la rutina, che mantiene giovani le arterie. Il plus di questa ricetta è dato dall'assenza di cottura, cosa che preserva tutte le vitamine termolabili. **Per 4 persone**: frulla 200 g di lamponi freschi e mettili da parte. Frulla poi 400 g di mandorle pelate e aggiungi a filo la purea di lampone, continuando a frullare. Otterrai un impasto abbastanza appiccicoso: inumidisci le mani e forma delle palline. Adagiale su un piatto di portata e conservale in frigo un'ora, per solidificarsi. Completa con granella rossa per dolci o polvere di lampone o ancora polvere di cacao.

# CHEESECAKE ALLE FRAGOLE

La cheesecake ideata da Ivy Moscucci ha il pregio di essere senza farina: la base della torta, solitamente fatta con biscotti, è sostituita dalle mandorle. Il top invece è ricco di frutta fresca e può essere variato, in base alla stagione e ai propri gusti. Anche in questo caso non serve la cottura. Questa torta inoltre è priva di latticini.

**Per la base:** tosta 150 g di mandorle. Frullale unendo un pizzico di sale marino integrale, 60 g di sciroppo di yacon (oppure di sciroppo d'acero), ½ vaniglia in bacche, 25 g di olio extravergine di cocco. Crea un composto morbido e denso. Ricopri il fondo di una tortiera a cerniera (del diametro di 18 cm) con la pellicola trasparente. Inserisci il composto di mandorle, schiaccia bene con le mani, livella e lascia riposare in frigorifero.

**Per la torta:** elimina la pellicina marrone da 300 g di mandorle (che dovrai lasciare in ammollo la sera precedente) e frullale con l'aiuto di un robot da cucina. Aggiungi un pizzico di stevia in polvere, mezza bacca di vaniglia, 180 ml di latte di cocco (solo la parte grassa e densa), 30 g di olio extravergine di cocco e frulla sino a ottenere un composto denso. Amalgama il tutto e riempi con questa crema la tortiera, versandola sopra la base. Rimetti nel frigorifero e lasciala a raffreddare per almeno 3 ore prima di decorare con fragole fresche e servire.

# MUFFIN ALLE NOCCIOLE

Energia, ma senza zucchero, con questi muffin di Ivy Moscucci. In una ciotola amalgama 200 g di farina di nocciole, 1/2 cucchiaino raso di lievito per dolci, 100 g di cacao amaro in polvere, un pizzico di estratto di vaniglia in polvere, un pizzico di sale marino integrale, 70 g di zucchero di cocco. A parte, amalgama 2 uova, un cucchiaino di aceto di mele non filtrato, 200 ml di latte di mandorle e 20 g di olio di cocco a temperatura ambiente. Amalgama i due composti. Riscalda il forno a 180 °C (statico) e ricopri con i pirottini una teglia da muffin. Riempi ogni pirottino fino all'orlo e cuoci per 15-20 minuti.

# Piccole delizie da preparare e concedersi con leggerezza

## IL CANNOLO VERDE

SE SEI IN VENA DI SPERIMENTARE, PROVA QUESTO CANNOLO IDEATO DA ALESSIA SEMERARO. PRENDI 4 FOGLIE DI VERZA, LAVALE E CUOCILE A FUOCO LENTO IN UNO SCIROPPO DI ZUCCHERO (100 G DI ACQUA, 100 G DI ZUCCHERO DI CANNA) PER 10 MINUTI. SCOLALE, ASCIUGALE E AVVOLGILE UNA PER VOLTA SU UN CILINDRO METALLICO, A FORMARE UN SIGARO. FAI ESSICCARE A 50 °C PER 3 ORE IN FORNO VENTILATO. FRULLA I CHICCHI DI UN MELOGRANO CON 200 G DI PANNA VEGETALE MONTATA. FAI RIPOSARE IN FRIGO UN'ORA. INFINE, FARCISCI LA VERZA CON UN SAC À POCHE, SIGILLANDONE I LATI CON GRANELLA DI CIOCCOLATO.

## GELATINE DI MELE E ZENZERO

Per circa 45 gelatine: taglia 2 mele biologiche a tocchetti e mettile in un padellino con abbastanza acqua da coprirle. Aggiungi anche la buccia di un limone biologico, 2 cucchiaini di curcuma in polvere, 2 cucchiaini di zenzero in polvere, un pizzico di pepe nero macinato fresco e un pizzico di stevia in polvere. Cuoci finché le mele non si disfano e risultano morbide toccandole con una forchetta. Frulla con un minipimer e unisci alla base liquida un cucchiaio raso di agar agar in polvere e amalgama. Aggiungi anche un cucchiaio di camu camu (è una fonte di vitamina C, lo trovi in erboristeria oppure online), amalgama e travasa negli stampini in silicone per cioccolatini. Fai raffreddare una notte in frigorifero.

## MOUSSE AL MANGO

Naturalmente dolce, benefico per il colon grazie alle sue fibre, ricco di enzimi e utile anche per dimagrire, il mango di questa ricetta si abbina perfettamente con lo yogurt e il cardamomo, una spezia antinfiammatoria che è benefica soprattutto per lo stomaco. **Per 6 persone:** monta 200 g di panna vegetale per dolci (di cocco o avena, fredda di frigorifero) con 2 cucchiai di sciroppo d'acero e aggiungi delicatamente 300 g di yogurt greco bianco magro, incorporandolo con un leccapentole con movimenti lenti dal basso verso l'alto. A parte sbuccia un grosso mango maturo e ricava circa 400 g di polpa. Frullala con 1/2 cucchiaino di semi di cardamomo (pestati o macinati) fino a ottenere una purea liscia e cremosa. Unisci metà della crema di mango a metà del composto di panna e yogurt. Disponi in bicchierini di vetro individuali, componendo degli strati. Lascia raffreddare in frigorifero per almeno 2 ore. Guarnisci con mango fresco e servi subito. ❍

# C'è un tesoro racchiuso IN UN CHICCO

**Il riso è alla base dell'alimentazione delle popolazioni che restano giovani più a lungo. Merito della sua composizione e di alcuni abbinamenti che ti riveliamo qui**

Alcuni dei popoli più longevi al mondo hanno il riso come pilastro della loro dieta. E non deve stupire, viste le sue caratteristiche: il riso è estremamente digeribile ma la cosa che lo rende particolarmente prezioso è la sua natura di alimento antinfiammatorio. Contiene minerali come calcio e fosforo, è ben tollerato da chiunque (integrale contrasta la stipsi, bianco le coliti) e ha un'azione blandamente diuretica. Nei risi colorati (rosso e nero) sono contenuti poi polifenoli dall'azione antiossidante.

### Usalo al posto del pane

Il riso è soprattutto una buona fonte di carboidrati complessi, che dovrebbero essere la base della nostra alimentazione, e che non dovrebbero mancare in una dieta antiage. Secondo una ricerca dell'università di Harvard, infatti, una dieta troppo povera di carboidrati, a favore di proteine e grassi animali, potrebbe ridurre l'aspettativa di vita fino a 4 anni. Proprio come fanno in Oriente, bisognerebbe imparare a mettere il riso nel piatto a fianco di tante verdure e un poco di proteine (legumi, carni bianche e pesce), usandolo al posto del pane: basta un pugno di riso a ogni pasto (o due o tre gallette) per perdere peso, in particolare sul punto vita.

### Sfrutta anche l'olio

Dall'olio di crusca di riso si ricava anche una molecola, il gamma orizanolo, che si è dimostrata utile sia per il benessere dell'apparato digerente, sia per ridurre i livelli di colesterolo. Un cucchiaino di olio di riso a crudo è dunque una buona abitudine se si hanno troppi grassi nel sangue. ❍

## Due combinazioni antiage

Ma come rendere il risotto ancora più antiage? Ecco alcuni abbinamenti da sfruttare.

### 1. Con i mirtilli

Gli antociani presenti nei mirtilli fanno bene alla vista e alla circolazione. Prepara un risotto classico, facendo tostare il riso e aggiungendo pian piano brodo vegetale. A metà cottura aggiungi 60 g di mirtilli (per 2 persone). Quando il riso è quasi cotto amalgama con poca panna di riso, e servi completando con 30 g di mirtilli freschi.

### 2. Con gli asparagi

Il riso è uno dei cereali utili al lavoro dei reni e abbinato con gli asparagi consente di depurare questi "signori delle acque". Aggiungi dei piselli, ricchi di fitoestrogeni. Prepara il risotto in modo classico, aggiungendo i piselli surgelati (60 g di riso e 80 g di piselli) e quando mancano 10 minuti, unisci gli asparagi a tocchetti.

**E L'ACQUA DI COTTURA DIVENTA UN TONICO** QUANDO PREPARI IL RISO BOLLITO, L'ACQUA NON BUTTARLA. PUOI UTILIZZARE QUESTO LIQUIDO COME UN TONICO NATURALE. L'ACQUA DI RISO MIGLIORA L'ASPETTO DELLA PELLE ED È DOTATA DI PROPRIETÀ ASTRINGENTI; RENDE LA CUTE PIÙ COMPATTA, CONTRASTANDO I PORI DILATATI E L'EFFETTO LUCIDO. LA PUOI APPLICARE UTILIZZANDO UN DISCHETTO DI COTONE

## La minestra medicata della tradizione cinese

Il riso è il protagonista delle minestre medicate, preparazioni tipiche della Medicina cinese, che associano i chicchi alle piante officinali, per piatti curativi che hanno un'efficacia mirata a seconda dell'erba utilizzata. Ecco la ricetta per una minestra medicata a base di riso e piantaggine, un'erba dall'azione depurativa e antinfiammatoria. Metti a decuocere in un litro di acqua 20 g di piantaggine essiccata (la trovi in erboristeria) per 40 minuti, filtra e fai cuocere a lungo 100 g di riso nel liquido ottenuto. La minestra così preparata va divisa in due porzioni, da consumare durante il giorno.

## La tecnica per risparmiare sale e grassi

Meno sale e meno grassi: la cucina antiage è anche così. Quando prepari un risotto metti a tostare i chicchi senza olio né grassi in pentola, poi aggiungi acqua o brodo e fai andare a fuoco vivo. Aggiungi un pizzico di sale, che i chicchi assorbiranno subito diventando più saporiti. Questa tecnica fa fuoriuscire l'amido, rende il riso cremoso e ti permette di risparmiare grassi. Ti basterà aggiungere un pezzettino di burro per mantecare.

# LA BELLEZZA AntiAge

# È ora di pensare alle tue *gambe*

PAG. 72

## E INOLTRE IN QUESTA SEZIONE

# Adesso è il momento di pensare alla *cellulite*

**Utilizza le settimane che mancano all'estate per dare il tempo a creme e massaggi di dare risultati evidenti: punta sull'effetto freddo e su estratti naturali che riducono la pelle a buccia d'arancia**

C'è ancora tempo prima della prova costume. Per questo è adesso il momento giusto per fare qualcosa contro la tua cellulite. Agire in anticipo consente di scegliere soluzioni efficaci, ma che richiedono qualche settimana per dare risultati. Stiamo parlando di rimedi che, agendo in profondità, consentono di intervenire sulle cause stesse della cellulite. Questo problema, al quale nessuna donna può dirsi davvero estranea, è un'alterazione degenerativa del tessuto connettivo, dove un cattivo funzionamento del sistema lifatico e circolatorio determina un ristagno di liquidi che si mescolano alle fibre di elastina e collagene assumendo una natura simile a un gel, fino a formare i famigerati noduli fibrosi.

## Agisci sul microcircolo

Per riattivare gli scambi sottocutanei e per liberare i tessuti dai ristagni venosi e linfatici sono preziosi gli estratti di alcune piante, come la betulla. L'aspetto snello e slanciato di questa pianta rimanda all'effetto che il rimedio ha sul nostro organismo, che ne viene trasformato e snellito, anche perché la betulla determinerà una riduzione evidente della ritenzione idrica. È efficace anche sulla cellulite più datata, che necessita di una riattivazione più decisa. È possibile assumerla per via orale, in capsule, o in forma liquida, ma è presente anche in creme e gel da applicare sulle gambe per riattivare la circolazione.

**BENESSERE RAPIDO**
LE CREME CHE ABBINANO IL FREDDO AGLI ESTRATTI VEGETALI DANNO, UNA VOLTA APPLICATE, UNA SENSAZIONE IMMEDIATA DI BENESSERE CHE SI TRADUCE IN UNA MAGGIOR LEGGEREZZA DEGLI ARTI

## Sfrutta le basse temperature

Un'arma contro la cellulite è il freddo. Le basse temperature provocano una vasocostrizione, velocizzano la circolazione e favoriscono il drenaggio. Lo ha scoperto anche l'industria della bellezza che ha messo a punto creme o gel che associano l'effetto freddo, ai benefici di piante come l'aloe, capace di vivificare e disinfiammare i tessuti, o come il meliloto e l'ippocastano, tonificanti e astringenti. ❍

# *L'acqua "arricchita"* che drena

Contro la cellulite bisogna bere. Ma puoi arricchire la tua acqua con i principi attivi di alcune piante utili a depurare i tessuti e favorire il drenaggio. Fatti preparare in erboristeria un mix di bardana, mirtillo nero, anice stellato e coriandolo; mettine due cucchiai in un litro d'acqua bollente. Lascia in infusione per 10 minuti quindi filtra, lascia raffreddare e travasa in una bottiglia d'acqua, da bere nell'arco della giornata.

**I PICCOLI ATTREZZI CHE TI AIUTANO**

APPLICARSI LE CREME CON UN MASSAGGIO PROFONDO NE AUMENTA CERTAMENTE L'EFFICACIA. MA UN AIUTO IN PIÙ ALLE NOSTRE MANI ARRIVA DAI MASSAGGIATORI TRADIZIONALI O ELETTRICI. TUTTI HANNO LA SUPERFICIE COSPARSA DA PUNTE ARROTONDATE CHE "SBLOCCANO" I RISTAGNI INTRAPPOLATI NEI TESSUTI E LI RENDONO PIÙ FACILMENTE ELIMINABILI. VANNO UTILIZZATI SENZA PREMERE TROPPO E SONO ANCORA PIÙ EFFICACI SE IL LORO IMPIEGO È SEGUITO COMUNQUE DA UN MASSAGGIO MANUALE, CHE ACCOMPAGNA LIQUIDI E TOSSINE VERSO I CENTRI LINFATICI DI SMALTIMENTO

# Devi attivare il pompaggio muscolare

Abbiamo a disposizione preziosi strumenti che, come una pompa, assorbono i ristagni che causano la cellulite e ne favoriscono lo smaltimento: i nostri muscoli. Ecco alcuni esercizi che attivano la muscolatura dell'addome e delle gambe, con effetto anticellulite. Puoi farli anche sdraiata sul letto appena sveglia o prima di dormire.

- Sdraiata supina, alza le gambe a squadra e inspira con il diaframma, quindi piega le ginocchia e, aiutandoti con le mani, avvicinale al capo più che puoi, espirando lentamente. Torna alla posizione iniziale e ripeti 3 o 4 volte. Il movimento del muscolo diaframmatico è molto importante perché effettua una sorta di "massaggio interno" che sollecita lo svuotamento della cosiddetta "cisterna del Pequet", collocata nell'addome, dove si raccoglie gran parte della linfa corporea, migliorando così la circolazione linfatica.
- Sempre sdraiata supina, con solo le caviglie appoggiate su un cuscino o un asciugamano arrotolato, muovi ritmicamente i piedi avanti e indietro, verso destra, verso sinistra e infine disegna con i piedi dei circoli. Ripeti ogni movimento 5 o 6 volte.

# Il metodo *antirughe* naturale e fai da te

**Bastano pochi minuti al giorno per avere un volto giovane. Ecco i gesti utili per tonificare l'epidermide, ridefinire l'ovale del viso e ridurre i segni del tempo. Senza bisogno del chirurgo**

CON LA CONSULENZA DI **JOANNA HAKIMOVA** BIOLOGA, SPECIALISTA DI BIOESTETICA E CURE NATURALI

Contro le rughe non c'è nulla da fare. Sbagliato! A dare speranza è l'esperienza di Joanna Hakimova, specialista di trattamenti per il viso di fama internazionale. Lei, che è biologa e ha un master in fisiologia, parte proprio da una conoscenza dell'epidermide, della sua struttura e delle sue funzioni, per suggerire alle lettrici di AntiAge un metodo di ringiovanimento naturale e fai da te.
«Ci sono due fattori che fanno un viso giovane - spiega l'esperta -. Il primo è l'elasticità della cute, in particolare la struttura delle proteine fibrose che compongono il derma (collagene ed elastina), poi ci sono i muscoli, che definiscono zigomi alti, contorni tonici e "mantengono" la pelle al suo posto, nonostante il trascorrere degli anni». Su entrambi questi fattori bisogna agire. «La giovinezza del nostro viso - spiega Joanna Hakimova - è soprattutto nelle nostre mani. Siamo noi, che ci prendiamo cura quotidianamente della nostra pelle, che possiamo fare la differenza, senza ricorrere al lifting e al chirurgo. Perché le cose che facciamo ogni giorno funzionano più di un trattamento dall'estetista una volta ogni tanto».

## Prima fase
# *Nutrire la pelle*

Per prima cosa è necessario nutrire la pelle. «Il segreto - rivela Joanna Hakimova - è applicare ogni mattina una maschera cremosa professionale, nutriente o idratante. Molte donne fanno resistenza, dicono che non hanno tempo, ma poi quando vedono i risultati non ne fanno più a meno. Basta applicare la maschera appena alzate e, nel tempo di posa, si può preparare la colazione, scegliersi i vestiti e sistemare le cose da portarsi al lavoro e… i dieci minuti sono passati». Perché la maschera e non una crema? «Perché ha una consistenza tale da poter essere massaggiata (vedi a lato), garantendo lo "scivolamento" delle dita. La maschera inoltre ha principi attivi facilmente assorbibili. Una volta lavata via la maschera, si applica la propria crema».

## Seconda fase
# *Tonificare i muscoli*

La seconda fase riguarda la tonificazione dei muscoli (gli esercizi li trovi a pag. 76). I muscoli del viso, quando non sono allenati, tendono a scendere verso il basso, dandoci un'immagine più vecchia. «Non si tratta di fare smorfie - precisa Joanna Hakimova -, perché si rischia di rendere addirittura più evidenti certe rughe. Bisogna invece sollecitare specifiche fasce muscolari che "tirano su" la pelle e l'intero viso. Se per mantenere un corpo tonico si va in palestra e si fa ginnastica, perché per il viso dovrebbe valere una logica diversa? Anche i muscoli facciali vanno allenati! E anche per il viso vale la costanza». ⇨

# Fai il massaggio liftante mentre ti lavi il viso

Ogni mattina abbiamo la possibilità di garantire una sferzata di vitalità alla nostra pelle attraverso un massaggio che si fa proprio mentre ci si lava la faccia. Dopo aver applicato la maschera in crema e dopo averla lasciata agire per almeno cinque minuti, al momento di toglierla, bagna leggermente le mani e passale sul viso seguendo le manualità illustrate qui sotto.

### I vantaggi che ottieni

Questo massaggio "risveglia" l'epidermide e accelera i processi di rinnovamento della cute. In particolare:

- drena i ristagni formatisi durante la notte e libera la cute dalle cellule morte;
- riattiva la circolazione e fornisce una miglior ossigenazione ai tessuti del viso;
- apre i pori e migliora l'assorbimento dei principi attivi presenti nelle creme che si applicano;
- toglie rigidità ai muscoli mimici, che troppo contratti fanno formare le rughe.

1
2
3
4
5
### Ecco come fare

**1** Inizia dal collo e, piegando la testa leggermente all'indietro, massaggia alternando i palmi, con un movimento dal basso verso l'alto. Fai gesti morbidi, ma profondi e decisi, ripeti 4-5 volte a destra e poi a sinistra. Sempre con gli stessi movimenti delle mani sali, massaggiando il mento e poi ancora più su le tempie.

**2** Passa ora a massaggiare la fronte, utilizzando i palmi delle mani e muovendoti sempre dal basso verso l'alto.

**3** Massaggia, con movimenti circolari, la zona delle guance e intorno alla bocca. Picchietta con la punta delle dita la zona intorno all'occhio.

**4** Chiudi le mani a pugno morbido e, usando il lato dell'indice e il pollice, premi (senza pizzicare) la pelle, seguendo le linee del viso.

**5** Gonfia le guance e picchietta la punta delle dita su tutta la superficie, dal basso verso l'alto. Alla fine del massaggio sentirai la pelle vitale e meglio ossigenata, grazie alla riattivazione della circolazione.

# Così risollevi i *muscoli del viso*

Durante la giornata, al mattino o alla sera, puoi fare piccoli esercizi che hanno lo scopo di rinforzare i muscoli del viso. «Questi esercizi - spiega Joanna Hakimova - sono nati dall'esperienza, dal notare che alcuni movimenti di ginnastica facciale non davano i risultati sperati. Li ho quindi corretti, rendendoli più mirati. I muscoli che abbiamo sul viso sono piccoli e sottili e richiedono interventi precisi. Facendo questi esercizi regolarmente si potrà vedere una tonificazione dei muscoli, che si risollevano: insomma un vero lifting naturale. È importante cercare di contrarre solo i muscoli coinvolti dall'esercizio, cercando di rilassare e lasciare in posizione neutra gli altri».

## Esercizi da fare durante il giorno

Esegui questi esercizi, almeno all'inizio davanti allo specchio, cercando di concentrarti sul movimento. Ripeti gli esercizi fino a sentire un leggero bruciore e un lieve indolenzimento, segno del lavoro muscolare.

### 1 Per collo e doppio mento

Questo esercizio rinforza i muscoli del collo, contrastando il rilassamento cutaneo e la formazione del doppio mento. Fissa le mani alla base del collo, solleva il mento e apri la bocca più che puoi, ma senza sforzare, quindi chiudila, cercando di coprire con il labbro inferiore quello superiore, come un pesce che sfiora con la bocca il pelo dell'acqua. Tieni la posizione per 3-5 secondi e ripeti per un minuto.

### 2 Per ridefinire l'ovale

Il movimento descritto serve per definire meglio il profilo del viso. Chiudi le mani a pugno e ponile a un centimetro di distanza dalla mandibola. Apri la bocca e "appoggia" il mento sui pugni, cercando di contrastare le due forze opposte. Tieni la posizione per 5 secondi e ripeti più volte. Sposta quindi i pugni lungo la mandibola, più all'esterno.

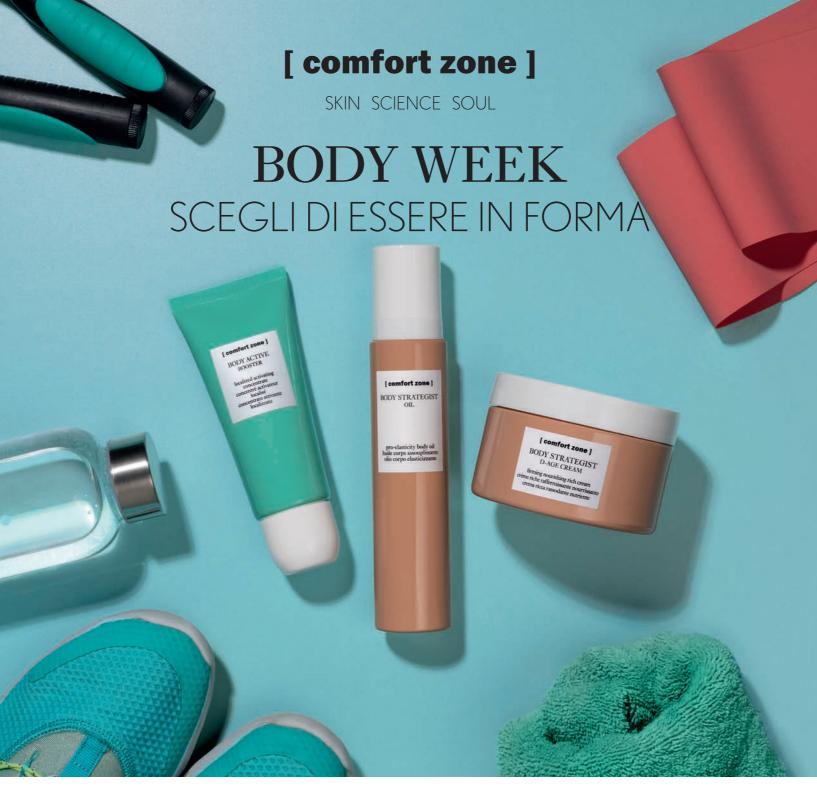
### 3 Per risollevare gli zigomi

Questo esercizio risolleva gli zigomi e contrasta i cedimenti. Apri la bocca, tenendo la mandibola più in basso possibile, ma senza creare tensioni; immagina di pronunciare una O molto rotonda, con le labbra che a poco assumono una posizione "tirata", senza creare rughette intorno alle labbra. Mantieni la posizione per un minuto e, dopo una piccola pausa, ripeti l'esercizio di nuovo. ❍

[ comfort zone ]

SKIN SCIENCE SOUL

# BODY WEEK

## SCEGLI DI ESSERE IN FORMA

DAL 06 ALL'11 MAGGIO 2019

Prenota un trattamento corpo
BODY STRATEGIST o BODY ACTIVE
al prezzo speciale di 30€ e ricevi uno sconto del 30%
su tutti i prodotti della linea corpo.

Scopri il centro partner più vicino a te
www.comfortzone.it

# La pelle sensibile (e tatuata) richiede più dolcezza

**È più fragile e più reattiva e rischia di invecchiare precocemente. Un ingrediente prezioso è la nicotinamide: la trovi nei cibi e nelle creme**

Quella che viene chiamata pelle sensibile o iper-reattiva ha bisogno di maggiori attenzioni poiché, fragile e più sensibile agli stimoli esterni, rischia di invecchiare più in fretta. È proprio nei mesi primaverili, fatti di belle giornate, ma anche di vento e di sbalzi termici che si rischia di più. Stare all'aria aperta fa bene, toglie il grigiore dal viso, ma espone l'epidermide all'azione degli agenti atmosferici. Così la cute si disidrata ed emergono rossori, piccoli pomfi o desquamazione. Si verifica anche una secrezione anomala di citochine, molecole proinfiammatorie e una sovrapproduzione di radicali liberi, che aumentano numero e profondità delle rughe. È adesso il momento di applicare creme con protezione solare, da utilizzare ogni giorno.

**L'INTEGRATORE CHE AIUTA**
PER PREPARARE LA PELLE AL SOLE È POSSIBILE RICORRERE A INTEGRATORI SPECIFICI FORMULATI CON UNA SINERGIA DI VITAMINE ANTIOSSIDANTI ED ESTRATTI VEGETALI, COME QUELLI DI POLYPODIUM LEUCOTOMOS, UNA PIANTA TROPICALE CAPACE DI DIFENDERE LE STRUTTURE CELLULARI E IL COLLAGENE DAI DANNI DEI RAGGI UV

### La vitamina "da difesa"

Un ingrediente prezioso per la pelle sensibile è la nicotinamide, un composto chimico correlato alla vitamina B3. Questa sostanza, che possiamo assumere mangiando alici, arachidi, cereali integrali e tonno, trova sempre maggior utilizzo in cosmetici antiage e in creme protettive per la pelle ipersensibile. Garantirsi, anche tramite l'alimentazione, vitamina B3 favorisce la produzione di quei naturali meccanismi di difesa della cute, che l'epidermide sensibile ha compromesso. La nicotinamide stimola la sintesi di ceramidi, riduce l'infiammazione, regola la produzione di sebo e aumenta l'idratazione. Sulla pelle, la nicotinamide riduce la visibilità delle rughe, favorisce la riproduzione cellulare e riduce irritazioni, rossori e macchie cutanee. ❍

## Attenzione al semipermanente

I tatuaggi sono sempre più diffusi, non solo tra i giovanissimi. In Italia la richiesta di tattoo è aumentata nel 2018 del 60%. Ma pochi sanno che la pelle tatuata è maggiormente a rischio. La presenza di tatuaggi estesi e colorati rende difficile accorgersi di irritazioni e arrossamenti, inoltre rende complicata la diagnosi precoce dei tumori della pelle. Protezione maggiore richiede anche il viso se trattato con la tecnica del microblading, per rinfoltire le sopracciglia. Il microblanding va protetto dai raggi solari che possono indurre reazioni di foto-degradazione e di foto-decolorazione dei pigmenti, che oltre ad alterare i colori, possono portare alla formazione di radicali liberi. Proprio per questo, se hai la pelle tatuata ti devi proteggere attraverso l'uso di creme solari a protezione molto alta capaci di garantire una copertura dai raggi UVB e UVA.

# Prepara le unghie *alla bella stagione*

**Con il caldo (e i sandali) sono soprattutto quelle dei piedi ad avere bisogno di attenzioni particolari. Ecco cosa fare per averle subito belle, forti e sane**

Il sole di maggio fa venir voglia di lasciare nei cassetti calze e collant. La moda, poi, impone piedi liberi e in vista: così il loro aspetto deve essere impeccabile e questo implica qualche accorgimento speciale, che va ad aggiungersi alle sedute di pedicure dall'estetista per curare i talloni screpolati ed eliminare la pelle ispessita. E le unghie? È sempre valido il consiglio di alternare periodi di smalto con altri in cui lasciarle "respirare", perché lo smalto - soprattutto se di colore scuro e applicato con continuità - può indebolirle, macchiarle e farle ingiallire.

### Il giusto nutrimento

Per prevenire i danni e arrivare a fine estate con le unghie perfette è necessario dar loro il giusto nutrimento. Dalla fine della primavera e durante i mesi estivi, abituati ad assumere una perla di olio di miglio; ne basta una dose, la mattina durante la colazione: il miglio evita alle unghie di piedi e mani di rompersi e sfaldarsi. Puoi nutrire le unghie con un unguento preparato con una nocciolina di burro di karité e poche gocce di succo di limone. Massaggialo bene su tutte le unghie, in particolare sugli alluci, dopo il pediluvio: re-

steranno lucide e compatte e di colore uniforme. E, se vuoi, lo stesso unguento può essere utilizzato anche sui talloni, insistendo sulle zone cheratosiche e indurite.

### Alla sera fai il pediluvio disinfettante con salvia e menta

Per evitare le micosi, che possono diventare più aggressive quando le unghie sono smaltate e quindi meno ossigenate, la sera fai questo pediluvio disinfettante e antibatterico: riempi una bacinella di acqua calda, aggiungi 10 foglie di salvia (o 5 gocce del suo olio essenziale), 10 foglioline di menta piperita (o 10 gocce del suo olio), 2 rametti di timo freschi, 5 gocce di Tea tree oil, 5 gocce di olio essenziale di lavanda e una manciata di sale grosso. Prima di immergere i piedi, massaggia le unghie degli alluci con qualche goccia di olio d'oliva e poi goditi il pediluvio per 15 minuti.

**Il trucco in più:** per assorbire i residui di umidità, massaggia su piedi e unghie della polvere di timo (in erboristeria), che deodora e disinfetta.

### Taglio e lucidatura

Il taglio e la limatura sono essenziali per evitare che le unghie si sfaldino. Quando non vai dall'estetista, taglia le unghie dei piedi né troppo corte né troppo lunghe e presta la massima cura agli angoli dove facilmente l'unghia s'incarnisce: il taglio dev'essere netto e squadrato, mai arrotondato. La forbicina va utilizzata dalla parte curva, facendola "rullare" sul contorno del dito. Passa poi una lima a bassa abrasività e poi lucida l'unghia con mattoncini o lime specifici: il movimento va eseguito lentamente e dev'essere molto leggero, per non assottigliare la lamina ungueale. ❍

## Applica un rinforzante alla resina mediterranea

Se proprio non puoi fare a meno dello smalto, prima di applicarlo spennella sulle unghie una base rinforzante naturale, utile per nutrire la cheratina (la proteina fibrosa ricca di zolfo che crea lo strato superficiale dell'unghia), per idratare le cuticole e prevenire macchie e discromie: in farmacia e in erboristeria trovi dei prodotti rinforzanti con un comodo applicatore "a matita" (perfetto da passare anche sotto l'estremità superiore delle unghie) a base di acido ialuronico (idratante), silicio organico (favorisce la crescita sana delle unghie) e di estratto di Pistacia lentiscus, un arbusto sempreverde diffuso nel bacino del Mediterraneo da cui si ricava una resina che stimola la sintesi della cheratina e fortifica la radice e la superficie delle unghie.

**Il vantaggio in più**

Il solvente che usi per togliere lo smalto in genere è molto aggressivo e rende opaca la superficie delle unghie. L'uso di un rinforzante ripristina la naturale lucentezza delle unghie e le idrata. Puoi anche usarlo ogni giorno se decidi di lasciare le unghie senza smalto.

## *Per l'uso frequente*

### Scegli uno smalto non sintetico

Lo smalto dev'essere curato e va tolto e applicato spesso. Per l'uso frequente preferisci un prodotto non sintetico, privo di formaldeide, tolueni, xilene e ftalati, che con l'andare del tempo possono deteriorare la superficie delle unghie. Oggi, ad esempio, puoi acquistare smalti "vegani" a tinte brillanti ma con una base nutriente arricchita con olio di fiore di colza, estratti di camomilla, aglio e Vitamina B7: è una sinergia che nutre le unghie e favorisce la crescita cellulare.

**RIZA ISTITUTO DI MEDICINA PSICOSOMATICA**

# Scuola di Naturopatia

## Corso Triennale di Formazione Anno Accademico 2019-2020

### DATE D'INIZIO

**MILANO, BOLOGNA, VERONA, ROMA E TORINO**
**a partire da Gennaio 2020**

La Naturopatia è una disciplina che si ispira alla visione olistica di mente e corpo e rappresenta la sintesi dei metodi naturali al servizio del benessere e della qualità della vita. Oggi è ormai da tutti riconosciuta come sicuro coadiuvante della salute e del benessere e particolarmente utile per la prevenzione. Il naturopata, con le sue conoscenze professionali nelle tecniche di trattamento che si riallacciano alle grandi Tradizioni Orientali ed Occidentali, è un "operatore del benessere" le cui indicazioni si iscrivono nel quadro di una riconciliazione con le leggi della Natura.

Il naturopata opera in ambito educativo e assistenziale, in palestre, centri di fitness, centri Benessere, centri estetici, strutture termali/di balneazione, strutture assistenziali pubbliche/private, strutture per l'infanzia e la 3° età, presso studi medici, in ambienti propri. Attualmente in Italia non è ancora stata giuridicamente riconosciuta la figura professionale del Naturopata. Esistono però, delle leggi regionali (Lombardia, Toscana, Liguria, Emilia Romagna) già approvate e in attesa solamente di essere completate e rese operative che prevedono l'esistenza e il riconoscimento della figura professionale del naturopata e di scuole di Naturopatia idonee a formarlo. Il corso è rivolto a coloro che si avvicinano per la prima volta a questa realtà, dalla quale si aspettano l'apertura di nuovi sbocchi professionali. Ma è indicato anche a coloro che già svolgono un'attività come riabilitatori o fisioterapisti, infermieri, erboristi, operatori del settore estetico, personal trainer, insegnanti di ginnastica e di fitness.

È composto da tre moduli indipendenti tra loro e di durata annuale cui si aggiunge un quarto anno facoltativo che prevede corsi di perfezionamento a scelta. La frequenza è obbligatoria nei fine settimana, il sabato e la domenica, per 9 weekend all'anno.

### DIREZIONE DELLA SCUOLA

**Dott. Raffaele Morelli**
*Presidente dell'Istituto Riza e della Scuola di Naturopatia*

**Dott. Vittorio Caprioglio**
*Direttore dell'Istituto Riza e della Scuola di Naturopatia*

### COSTI E PAGAMENTI

*La quota annuale di partecipazione al Corso comprensiva dei seminari, del materiale didattico di base, della quota annuale di iscrizione alla Federazione Italiana Naturopati Riza è di € 2165, IVA inclusa.*

***Pagabile anche in 10 comode rate mensili da euro 216,50 a tasso zero***

**PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:**
**Tel. 02/5820793 - 02/58207920 - Fax 02/58207979 - scuolanaturopatia.milano@riza.it - www.scuola-naturopatia.riza.it**

# PICCOLI PIACERI PER IL TUO BENESSERE

## AntiAge

# L'anello magico che rinforza i muscoli

**Con il pilates ring è come avere un'intera palestra a portata di mano: rassoda le braccia, rimodella le gambe, tonifica l'interno coscia e il bello è che è praticamente impossibile usarlo nel modo sbagliato!**

CON LA CONSULENZA DI **NADIA GOBETTO**, INSEGNANTE DI PILATES E FONDATRICE DEL CENTRO ENJOY PILATES DI MILANO

Se hai poco spazio in casa, ma vuoi un attrezzo capace di sostituire quasi una palestra intera, allora il pilates ring è la scelta giusta. Leggero, versatile, capace di scivolare dietro una porta, sotto al letto o di entrare anche in valigia, questo anello di 38 cm di diametro, noto anche come magic circle, è realizzato in metallo o in fibra di vetro indeformabile: sottoposto a pressione fornisce una resistenza che consente di tonificare la muscolatura. «Ma il suo utilizzo non serve solo a rinforzare - spiega Nadia Gobetto, insegnante di pilates -. Questo anello permette l'allungamento e dà stabilità nell'esecuzione degli esercizi. Richiede un impegno fisico maggiore rispetto agli elastici e soprattutto consente di eseguire correttamente gli esercizi, poiché è lui che garantisce il giusto allineamento di gambe e braccia alla colonna». L'anello ha due manopole opposte, sulle quali esercitare la pressione con mani o gambe e può essere usato a beneficio di tutto il corpo, sia per movimenti di adduzione, premendo cioè dall'esterno verso l'interno sia di abduzione, cercando cioè di "allargare" il cerchio con pressioni dall'interno verso l'esterno.

# Usalo così per il tuo allenamento

## Per la parte alta del *corpo*

### 1 Bicipiti e pettorali

Seduta oppure in piedi, afferra il ring, posizionando le mani esternamente, sulle impugnature, quindi, tenendo le braccia leggermente piegate e il ring all'altezza del petto (vedi immagine a pag. 84), esercita una pressione, tenendo la posizione per 5 secondi, quindi rilascia. Fai tre serie da dieci ripetizioni ciascuna. Ripeti l'esercizio, posizionando le mani all'interno del cerchio ed esercitando una pressione verso l'esterno. Ripeti l'esercizio sollevando le braccia sopra la testa (immagine a destra): in questo modo vengono coinvolti maggiormente i muscoli pettorali e anche il cingolo scapolare.

### 2 Ancora per le braccia

Appoggia il ring sul fianco destro e sostienilo con la mano destra; quindi avvicina il braccio al corpo esercitando pressioni ripetute sul ring. Fai tre serie da dieci pressioni ciascuna, quindi cambia lato.

### 3 Per le spalle

Siediti su un tappetino, allarga leggermente le gambe e posiziona il ring verticalmente al centro; posa le mani sul ring ed esercita una pressione verso il basso, tenendo la posizione per 5 secondi, quindi rilascia. Fai tre serie da dieci ripetizioni ciascuna.

### 4 Per gli addominali

Sdraiati su un tappetino, infila i piedi nel ring, tenendolo all'altezza delle caviglie, quindi solleva le gambe, in modo che siano parallele al suolo; appoggia la schiena al tappetino, solleva la testa, allunga le mani e mantieni la posizione 5 secondi; abbassa la testa e ripeti per tre serie da dieci esercizi ciascuna.

### 5 Per una pancia ancora più piatta

Resta sdraiata e appoggia la testa all'interno del ring, come se fosse un cuscino. Le gambe sono piegate e le piante dei piedi appoggiate al suolo. Ora poni le mani all'interno del ring e tira come per sollevare la testa. Fai tre serie da dieci esercizi.

# Potenzia gli *arti inferiori*

## 1 Definisci le gambe

Resta sdraiata sul tappetino, infila le gambe nell'anello, posizionalo a metà polpaccio, quindi solleva le gambe e allargale, spingendo dall'interno verso l'esterno; tieni la posizione 5 secondi, quindi riposa e ripeti. Fai tre serie da dieci esercizi ciascuna. Puoi ripetere l'esercizio con le gambe all'esterno del ring, spingendo verso l'interno, per tonificare l'interno coscia. L'esercizio può essere ulteriormente variato spostando il ring all'altezza delle caviglie.

## 2 Per l'interno coscia

Siediti su una sedia, con la schiena dritta, le spalle rilassate e le piante dei piedi ben appoggiate a terra. Posiziona il ring tra le gambe all'altezza delle ginocchia: cerca di chiudere le gambe, mantenendo la posizione per 5 secondi; rilascia e ripeti. Fai tre serie da dieci esercizi ciascuna.

## 3 Rinforza i glutei

Sdraiata sul tappetino, tieni il ring tra le ginocchia: in questo modo conserverai l'allineamento. Con le spalle bene aderenti a terra, solleva i glutei; mantieni la posizione per 5 secondi, quindi abbassati. Fai tre serie da dieci ripetizioni ciascuna.

## 4 Ancora per rassodare

Ora sdraiati a pancia in giù. Poni l'anello sulla parte posteriore della coscia, piega la gamba e tieni il ring con la caviglia; piega la gamba in modo da avvicinare il tallone al gluteo per dieci volte; ripeti per tre serie, quindi cambia gamba.

# E infine *stretching*

Sdraiata sul tappetino, infila un piede nel ring e afferra l'altra estremità con le mani. Tira il ring verso di te, in modo da allungare la parte posteriore della gamba; mantieni la posizione per 5 secondi; rilascia e ripeti. Fai tre serie da dieci esercizi ciascuna con entrambe le gambe. ❍

Nuovo

# Grande novità in edicola

RIZA www.riza.it - tel. 02/5845961

AntiAge

# Coltiva l'**iris**: un arcobaleno in casa

**In Oriente era simbolo di longevità, in Francia di protezione. Ma nelle sue radici la scienza cosmetica ha trovato polveri di bellezza ed estratti profumati**

L'iris è il fiore dedicato alla bellezza matura e radiosa, e non a caso sboccia a maggio, il mese più luminoso e splendente di tutta la primavera. E **già nel nome, che discende da Iride, la dea greca degli arcobaleni, l'iris porta con sé una ventata di luce e di colore, che si declina nelle oltre 300 specie della pianta con sfumature che variano dal bianco al blu violaceo passando attraverso il giallo, il rosa, il bordeaux fino al raffinatissimo nero, oltre a tutte le varianti screziate, con corolle regolari o "barbate"**. Vegetale magico per via dei suoi tre petali, sempre tre, che rimandano alla trinità e alla trimurti, per gli antichi Egizi l'iris era sacro a Horus, il dio del sole, in Oriente il suo portamento proteso verso il cielo era considerato simbolo di longevità, mentre nel Medioevo, in Francia, l'iris diventa la griffe della casa reale, che dal 1150 lo rappresenterà su corazze e stendardi col nome di fleur de lys, considerandolo un talismano di protezione per i soldati. Ma i tesori di questo fiore diffuso dalla Cina al Marocco fino all'Italia, si nascondono soprattutto nelle radici, utilizzate da secoli in cosmetica: ancora oggi i rizomi vengono raccolti, sbucciati a mano, fatti essiccare anche per 4-5 anni e poi triturati allo scopo di estrarne polveri di bellezza per pelle e capelli, e una sostanza densa e oleosa nota col nome di burro di giaggiolo, ricchissima di ironi, sostanze dall'opulento accordo di erba e violetta e dotata anche di un'ottima azione antiossidante, ragion per cui è usata per tonici e lozioni antietà. ❍

L'ABITUDINE DI USARE PROFUMI A BASE DI IRIS VENNE PROMOSSA NEL RINASCIMENTO DA CATERINA DE' MEDICI A FIRENZE, CITTÀ CHE ANCORA OGGI CONSERVA L'ELEGANTE COROLLA NEL SUO STEMMA. NEL CAPOLUOGO TOSCANO, PERÒ, GIÀ NEL 1221 I FRATI DOMENICANI COSTRUIRONO IL LORO CONVENTO ALLE PORTE DELLA CITTÀ E INIZIARONO A COLTIVARE IRIS E ALTRE "PIANTE DA PROFUMO" NEL GIARDINO DEL MONASTERO PER POI TRASFORMARLI IN BALSAMI E POMATE NELLA LORO SPEZIERIA. COME CONTINUAZIONE DELLA LORO ATTIVITÀ, NEL 1612 APRE I BATTENTI L'OFFICINA PROFUMO-FARMACEUTICA DI S. MARIA NOVELLA (WWW.SMNOVELLA.COM), LA FARMACIA PIÙ ANTICA D'EUROPA CHE HA CONSERVATO DÉCOR E ATMOSFERE DI UN TEMPO E CHE CONTINUA A PRODURRE COSMETICI A BASE DI IRIS, COME CREME, CIPRIE, TONICI E SAPONI

Trova questa rivista e tutte le altre molto prima,ed in più quotidiani,libri,fumetti, audiolibri,e tanto altro,tutto gratis,su:https://marapcana.icu

## Come fare in pratica

L'iris è in piena fioritura a maggio, ma la pianta va messa a dimora in tarda estate o al più tardi a inizio autunno: in questo modo potrà godere della luce e del calore necessari per sviluppare le radici. Essendo un vegetale rustico e resistente, oltre che in giardino cresce bene anche in un vaso di coccio profondo e capiente (30-40 cm di diametro), riempito con materiale drenante, tipo argilla espansa, e del terriccio leggermente acido e aerato, che non formi ristagni. L'annaffiatura dev'essere moderata. Il rizoma va piantato in modo che ne sporga una parte dal terreno, perché la struttura radicale si sviluppa meglio se è parzialmente esposta all'aria. Durante la stagione fredda, la base della pianta andrà coperta con un po' di pacciamatura, in modo che sia difesa dai rigori stagionali. I rizomi si acquistano nei vivai o anche online, meglio se presso i coltivatori specializzati in iris da collezione. Alcuni di questi vendono anche rizomi destinati alla cosmetica.

### Bush Iris dei rimedi australiani

## I primi caldi ti stancano? Puoi prendere il fiore in gocce

Inizia a fare più caldo, le giornate sono lunghe e luminose e... tu ti senti sfinita. Affidati allora al rimedio floriterapico ricavato dall'iris selvatico che cresce nel bush australiano. Con le corolle della Patersonia longifolia, una pianticella dalle lunghe foglie nastriformi e dai fiori violetti che sbocciano per un solo giorno, si prepara Bush Iris, essenza che svolge un'azione riarmonizzante sull'organismo, con particolari benefici sulla circolazione.

Bush Iris

Bush Iris ripulisce i vasi linfatici, favorisce il drenaggio delle tossine e regala una sferzata di energia. Poiché riequilibra le funzioni della ghiandola pineale, Bush Iris regolarizza il funzionamento del nostro "orologio interno" rivelandosi un alleato nella prevenzione dei disturbi da jet-lag.

**Come si usa -** Come cura di base per questa stagione, versa 7 gocce di Bush Iris in una boccetta da 30 ml con contagocce. Aggiungi 2 cucchiaini di brandy, riempi con acqua minerale naturale e assumine 7 gocce mattina e sera per 3 settimane.

# Un mondo di **colori naturali**

**Piante, frutta, verdura oppure spezie: tutto può essere usato per tingere in modo originale i tuoi capi, rinnovando anche qualche vestito che non metti più. Scopri come è facile**

Se ami le sfumature naturali o magari ti è capitato di soffrire di allergie provocate dal contatto con stoffe colorate con sostanze chimiche, puoi provare a tingere in casa i tuoi tessuti con frutta, verdura, radici, legni, foglie, fiori o spezie, che sono ingredienti del tutto ecologici ed economici e ti regalano un risultato finale unico. I coloranti commerciali, infatti, contengono formalina, acido cianidrico e ditionito di sodio, che possono effettivamente irritare la pelle. Fra l'altro, le colorazioni casalinghe ti permettono anche di rinnovare vecchi abiti o tessili per la casa e di riutilizzare bucce e scorze che altrimenti butteresti via. Vuoi provare? È semplice e divertente. Basta che ti procuri la materia prima che trovi nell'orto, in giardino, nei boschi e in campagna. Ricordati però che **le tinture vegetali sono perfette per colorare soprattutto i tessuti chiari e di origine naturale, come cotone, seta, lana, lino**; sulle fibre sintetiche, invece, il colore risulterà molto più leggero: in ogni caso, prima di tingere grandi metrature fai sempre una prova su un campione di stoffa. Infine, l'intensità del colore può variare anche in base alla quantità di verdure utilizzate: a seconda della preparazione, la medesima pianta può davvero dare un'infinità di sfumature diverse. ❍

## Cosa usare: ogni pianta ti regala il suo colore

Dal beige fino al nero, scopri con quali vegetali puoi ottenere il tuo arcobaleno tessile completamente naturale.

**Tinte chiare e avorio:** scorze di agrumi, foglie di betulla, scaglie di pigne, tè (leggero, non troppo carico).

**Marrone:** radici di tarassaco, corteccia di quercia, gusci di noci, fondi di caffè, ghiande, radici di cicoria.

**Arancio:** carota, buccia di cipolla bianca, rizoma di rabarbaro.

**Giallo:** fiori di calendula, petali di girasole, paprika, curcuma, foglie di sedano, zafferano, fiori di camomilla, erica, foglie di fico, foglie di prezzemolo.

**Rosso:** foglie di basilico, uva rossa, fiori di ibisco, bucce di cipolla rossa, dalie.

**Rosa e fucsia:** bacche di mirtillo rosso, rose rosse e rosa, scorze e noccioli di avocado, barbabietole.

**Viola:** ribes nero.

**Verde:** spinaci, foglie di menta, gusci di mandorle, carciofi, foglie di felce, foglie di sambuco.

**Blu:** corteccia di corniolo, fiori di lavanda, alga spirulina.

**Nero e grigio cupo:** radice di iris, corteccia di quercia.

## E adesso, mettiti all'opera

### Inizia con la mordenzatura

Affinché la tintura vegetale resista ai lavaggi e alla luce, è essenziale procedere con la mordenzatura: è un trattamento che serve per fissare i coloranti sulla stoffa ed evitare che svaniscano col tempo.
Per prima cosa, lava il tuo tessuto senza asciugarlo ma strizzandolo per bene. Poi riempi una grossa pentola con acqua fredda, aggiungi polvere di allume (nelle drogherie o nei negozi di fai da te) o sale grosso in misura pari al 10% del peso del tessuto che intendi tingere. Metti il panno lavato e bagnato nella pentola e fai bollire per circa un'ora a fuoco medio. Lascia raffreddare, estrai il tessuto e risciacqua.

### Poi predisponi la tua attrezzatura

Copri il tuo piano di lavoro con un giornale o un telo impermeabile e indossa dei guanti di gomma, per evitare di macchiarti le mani. Non utilizzare contenitori in alluminio o rame, che possono alterare il colore: preferisci il metallo smaltato o l'acciaio inossidabile e usa vecchie pentole, che trovi nei mercatini dell'usato e che vanno destinate solo alle operazioni di tintura.

### Prepara la tintura vegetale

Trita i vegetali che avrai scelto: calcola circa 100 g di materiale per ogni litro di acqua. Riempi la pentola con i vegetali e l'acqua. Fai bollire per circa un'ora a fuoco basso fino a ottenere la tintura dell'intensità che più ti piace. Filtra il liquido dalla materia solida e lascialo raffreddare.

### Colora il tuo tessuto

Metti il tuo tessuto nella pentola con la tintura e porta a ebollizione a fuoco medio-basso. Cuoci a fuoco lento per circa un'ora, mescolando fino a quando il colore è ben omogeneo su tutta la stoffa, senza aree chiare. Poi spegni il fuoco e fai macerare il tessuto nella pentola finché non è ben impregnato di colore. Ogni sfumatura ottenuta può essere più o meno intensa a seconda della durata della macerazione: un'infusione di un'ora darà un risultato più chiaro rispetto a un'infusione di un giorno. Dopo che avrai ottenuto la tonalità desiderata, rimuovi il tessuto e risciacqualo con acqua fredda, strizzalo e lascialo asciugare all'aria, ma non sotto il sole.

### Come mantenere nel tempo la colorazione?

Affinché il colore della tua tintura non si perda nel tempo, è meglio lavare i tessuti con un detergente delicato. Inoltre, stendi sempre i tessuti tinti in modo naturale lontano dal sole diretto, perché i raggi tendono ad alterare e stingere i colori.

# Un **mix odoroso** per il tuo benessere

**Petali, boccioli, ma anche erbe aromatiche, spezie e oli essenziali: fai tua l'antica arte di creare un pot-pourri per la casa, i cassetti o gli armadi**

È adesso il momento per raccogliere la materia prima utile a realizzare un pot-pourri. Questo termine francese, che indica una miscela di fiori ed essenze vegetali essiccati, deriva in realtà dallo spagnolo *olla podrida*, termine con cui gli abitanti di Burgos indicavano, curiosamente, uno stufato con verdure. Usare fiori e piante essiccate per profumare l'ambiente è un'usanza molto antica: si parte almeno dal Medioevo, quando ricorrervi era una necessità di fronte alle scarse condizioni igieniche. Bisogna aspettare il Rinascimento perché il mix di erbe diventi sia motivo di decorazione della casa che modo di profumazione attraverso eleganti sacchetti di seta sistemati in punti strategici. In alcune case francesi addirittura uno spesso strato di erbe aromatiche veniva steso sul pavimento, in modo che camminandoci sopra, venissero sbriciolate e quindi potessero liberare le loro fragranze. L'uso di alcune essenze, come menta, rosmarino, basilico, nepetha cataria serviva anche per allontanare gli insetti. Oggi lo scopo del pot-pourri è decorativo, ma l'uso di erbe e oli essenziali specifici, può aiutare a portare armonia e serenità in casa. ❍

## Dove metterlo

Una volta pronto puoi mettere il mix in una ciotola e lasciarlo su una mensola, in qualunque angolo della casa. Se vuoi metterlo in bagno o in cucina, serve un'accortezza in più: essendo ambienti molto umidi, unisci ai fiori dei piccoli bricchetti di carbone che assorbiranno l'umidità, impedendo lo sviluppo di muffe. Puoi mettere il pot-pourri anche in sacchetti di cotone, di garza o seta, in modo che possano far passare gli aromi, e usarli poi nei cassetti o negli armadi.

## Cosa utilizzare

Per preparare il tuo mix puoi usare boccioli, ma anche i singoli petali, rametti resinosi o foglie. Puoi utilizzare della frutta, ad esempio degli agrumi, ricordando di tagliarli a fettine rotonde e sottili. Ottima cosa, anche per accentuare i profumi, è il ricorso alle spezie come i bastoncini di cannella, l'anice stellato oppure grani di pepe rosa o semi di cumino, solo per citarne alcune.

## Come prepararlo

Una volta raccolta la materia prima, procedi all'essiccazione. Accendi il forno e portalo a una temperatura di 100 °C. Rivesti una grande teglia di metallo con carta forno, poi spargi il materiale vegetale, facendo un unico strato, senza sovrapposizioni. Lascia in forno per circa 2 ore, fino a quando i vegetali saranno asciugati ma non rinsecchiti. Metti 10-15 gocce del tuo olio essenziale preferito (o più d'uno) in 100 ml di acqua, che vaporizzerai sul mix ancora caldo con uno spruzzino. Fai raffreddare, sistemalo delicatamente in un contenitore ermetico e lascialo riposare una settimana. Travasa il contenuto in una ciotola di legno o di ceramica. Se vuoi seguire il metodo antico dell'essiccazione, puoi usare il sale grosso da cucina. Ecco come fare: fai essiccare all'aria gli ingredienti freschi, avendo cura di disporli su un telo di cotone o su fogli di giornale, in modo da facilitare l'evaporazione e lasciarli all'ombra (il sole ossida i colori) in un luogo ventilato. Sono pronti quando sono "asciugati" ma non friabili al tatto. Su una superficie piana stendi uno stato di vegetali e coprilo con il sale grosso e così via in strati alternati fino a quando hai esaurito la quantità di pot-pourri. Il tutto è pronto dopo circa 5-6 settimane.

**COSÌ RINFRESCHI IL TUO POT-POURRI**

PER RINNOVARE DI TANTO IN TANTO IL PROFUMO DEL POT-POURRI FAI UN MIX DI 500 ML DI ACQUA NATURALE E UN CUCCHIAIO DI VODKA E SPRUZZA I FIORI E LE ERBE CHE HAI MESSO NELLA CIOTOLA. L'EVAPORAZIONE DELL'ALCOL FAVORIRÀ IL RILASCIO DEGLI AROMI E TU POTRAI GODERE ANCORA QUALCHE MESE DEL TUO MIX PROFUMATO. AGGIUNGI QUALCHE GOCCIA DI OLIO ESSENZIALE UNA VOLTA AL MESE. PUOI ANCHE SPRUZZARVI SOPRA IL TUO PROFUMO PREFERITO: NE BASTA POCHISSIMO

### Il mix energizzante

Ecco una miscela perfetta anche da lasciare sulla scrivania.

**Ingredienti:** *boccioli di rosa (freschi o già essiccati, che trovi in erboristeria) • scorza e arance a rondelle (numero a piacere) • scorza e mandarino a rondelle • foglie di eucalipto • olio essenziale naturale di limone • olio essenziale naturale di mandarino • bastoncini di cannella a piacere • mezzo cucchiaino di basilico in polvere • rametti di rosmarino.*

Fai essiccare in forno i boccioli (se freschi), la scorza e le rondelle degli agrumi, i rametti di rosmarino. In un contenitore a parte, mescola il basilico in polvere con 5 gocce di olio essenziale di limone e 5 di mandarino. Poi mescola delicatamente tutti i componenti e riponili in un contenitore chiuso per una settimana. Alla fine disponilo in una ciotola di ceramica o legno. Se vuoi puoi guarnire il pot-pourri anche con sassolini colorati (li trovi in vendita nei negozi di fiori e piante) o con il bellissimo anice stellato.

### Il mix rilassante

Ideale da lasciare in camera da letto, questo pot-pourri infonde calma e favorisce il buon sonno.

**Ingredienti:** *fiori di lavanda • bacche di vaniglia • fiori e foglie di melissa • camomilla in fiori • olio essenziale di geranio rosa • olio essenziale di lavanda.*

Come prima, fai essiccare i fiori freschi, mettili in un vaso chiuso con gli altri ingredienti a riposare e dopo una settimana il pot-pourri rilassante sarà pronto per essere messo in camera da letto.

# Così la donnola diventa una **maestra di vita**

## Annie Dillard prende lezioni dagli animali selvatici per seguire la propria vocazione. Scoprendo poi che ogni giorno è un dio

DI **DAVIDE MOSCA**, SCRITTORE

Il premio Pulitzer Annie Dillard è una scrittrice meravigliosa e atipica, che cerca nella natura sia le proprie ragioni esistenziali sia fecondi spunti di scrittura. Dalla donnola, per esempio, prende ispirazione per imparare a vivere, come racconta lei stessa: "vorrei ricordarmi, o imparare, come si vive. Vengo qui non tanto per imparare a vivere, quanto, a essere sincera, per dimenticarmene. Ossia non credo di poter imparare da un animale selvatico come vivere in concreto, ma potrei capire cos'è l'inconsapevolezza, trarre una lezione sulla purezza della vita in senso fisico e sulla dignità del vivere senza pregiudizi o un motivo. Mi piacerebbe vivere come dovrei, proprio come la donnola vive come dovrebbe: aperta a tutto, attenta a tutto, dimentica di tutto, capace di scegliere quanto ci viene dato con feroce e aguzza forza di volontà".

Da questa consapevolezza alla propria realizzazione il passo è breve: "l'ideale sarebbe braccare la propria vocazione con esperta duttilità, localizzare il punto più sensibile e vivo e sintonizzarsi su quella pulsazione. Questo è cedere, non combattere. La donnola non aggredisce niente; la donnola vive come dovrebbe, cedendo ogni momento alla libertà assoluta della necessità individuale. Credo che sarebbe bene e appropriato agguantare quella singola necessità e non mollare la presa, ciondolare da essa afflosciati, dovunque ti porti. Agguantala e lascia che ti agguanti e porti in alto…".

Cedere è dunque cedere alla nostra vocazione, al richiamo interno, al destino che si manifesta nelle nostre inclinazioni, a quel qualcosa che ci ha plasmati e che non si è certo dimenticato di noi, e lasciarsi perciò guidare. Cedere, ogni giorno un po' di più. Che bel compito! E poi imparare a vedere, perché "ci sono un sacco di cose da vedere, regali scartati e sorprese gratuite. […] Sei stato sbalzato in questo mondo per dare voce a questo, al tuo stupore". Allora la vita diventa magica, perché "ogni giorno è un dio, tutti i giorni sono un dio, e la sacralità procede nel tempo". ❍

**Mi piacerebbe vivere come dovrei, proprio come la donnola vive come dovrebbe: aperta a tutto, attenta a tutto, dimentica di tutto**

**OGNI GIORNO È UN DIO**
DI ANNIE DILLARD. BOMPIANI OVERLOOK, 272 PAGINE, 18 EURO

# Prepara il tuo corpo ad accogliere **la stagione più vitale**

## Distendi la pelle di viso e collo

**Il Siero Booster Super Liftante** di GDP è un amplificatore di bellezza, che distende i tratti del viso e del collo con un'efficacia potenziata grazie all'estratto botanico di Melograno altamente concentrato. Il Siero Booster si utilizza applicandone qualche goccia nel palmo della mano.
**GDP - Tel. 010/6420124 www.naturunique.com**

## Proteggiti dal foto-invecchiamento

I Laboratori IDI Farmaceutici presentano una Linea solare ad alto SPF, che garantisce un'intensa protezione cutanea dai radicali liberi rivolta soprattutto al viso, più esposto ai raggi ultravioletti, causa di rughe. **IDISOLE.it Viso spf50 e Viso spf30** contengono il fattore Antiage complex, che agisce in sinergia con l'acido ialuronico per preservare la pelle dal foto-invecchiamento.
**IDI Farmaceutici**
**www.idisole.it**

## Crema rimodellante contro il rilassamento cutaneo

**Densifiance** della Linea Réponse Intensive di Matis Paris, è una crema rimodellante che combatte il rilassamento cutaneo. Grazie al suo complesso Densiderm™, aiuta le pelli mature a ritrovare sostanza, tonicità e spessore. Tensore e levigante, apporta benessere e protezione.
**Matis**
**www.matis-paris.it**

## Prezioso mix vegetale antietà

**Elicrisia®Sensity Night**, della linea Mosqueta's® di Italchile, rigenera anche le pelli più secche, sensibili e delicate. Svolge azione nutriente, lenitiva, antiossidante e antietà, grazie a una formulazione che comprende un innovativo complesso vegetale, in cui l'olio estratto a freddo dai semi di Rosa Mosqueta bio è abbinato agli estratti di semi di Lampone bio e di Rosa canina.
**Italchile - Tel. 0332/223894**
**info@italchile.it - www.italchile.it**

## L'integratore che aiuta a eliminare la ritenzione idrica

**Dren Ananas** di Equilibra è un integratore alimentare con gambo d'Ananas, che favorisce il drenaggio dei liquidi, e Garcinia cambogia, utile per il metabolismo dei lipidi. Il prodotto aiuta a eliminare ritenzione idrica e cellulite ed è efficace contro l'eccesso di peso.
**Equilibra**
**N. verde: 800/017874**
**www.equilibra.it**

## Salva la giovinezza al sole!

**Papaya Soleil Zuccari** protegge dallo stress ossidativo con un effetto anti-photoaging (grazie a Selenio e Vitamine C ed E).

Ideale per preparare la pelle, supportarla durante l'esposizione e fissare l'abbronzatura, è il tuo alleato per la bella stagione.

**Zuccari**
**info@zuccari.com**
**www.zuccari.com**

## Il mix per difendere al naturale la tiroide

**Micotherapy TRD** è un integratore alimentare utile per migliorare la funzionalità tiroidea, grazie ai funghi Reishi e ABM che aiutano a controllare lo stress migliorando l'umore; contiene inoltre CoQ10, L-tirosina, Selenio, Iodio da Fucus vesiculosus e vitamine B, che favoriscono la produzione di ormoni tiroidei.

**AVD Reform - Tel. 0521/628498**
**www.avdreform.it**

## Per un'epidermide soda e levigata

**Crema Viso delle Fate**, con la sua formula di origine vegetale contenente Gel Hydrafeel e Vitamina E, protegge dai radicali liberi, dal fumo e dall'inquinamento, che alterano la struttura del collagene. Migliora l'elasticità cutanea e combatte l'invecchiamento cellulare lasciando la pelle morbida e setosa. Inoltre la presenza di acido ialuronico attenua l'inaridimento e il rilassamento del viso grazie alle sue proprietà idratanti.

**Erboristeria Magentina**
**N. verde: 800/942589**
**www.erboristeriamagentina.it**

## Aumenta idratazione ed elasticità cutanee e riduci le rughe

La linea Hyaluron di Eubos è studiata per garantire un'eccezionale azione nutriente di lunga durata, l'aumento dell'elasticità cutanea e la riduzione di rughe e linee d'espressione. **Eubos Hyaluron 3D Booster** è un gel concentrato che aumenta l'idratazione cutanea e la presenza di acido ialuronico.

**Morgan Pharma**
**www.morganpharma.it**

## Efficace linea anti cellulite

**Crio Sinergia** è la nuova linea dell'Erbolario studiata per prevenire e attenuare gli inestetismi della cellulite. Formulati con una sinergia di 16 attivi naturali, tra cui il mentolo naturale, la Crema liporiducente e lo Spray, dall'azione rimodellante della silhouette, assicurano risultati subito visibili: fin dalle prime applicazioni infatti l'epidermide apparirà più compatta, levigata ed elastica.

**L'Erbolario**
**Tel. 0371/491400**
**www.erbolario.com**

## Ricco concentrato di nutrienti

La **Spirulina di Marcus Rohrer,** in compresse, è ricca di proteine vegetali, antiossidanti, sali minerali e vitamine. È coltivata nelle Hawaii, zona caratterizzata da clima soleggiato e purezza dell'acqua. Un processo produttivo brevettato e la confezione nello speciale vetro miron permettono la conservazione dell'energia solare immagazzinata.

**Cabassi & Giuriati**
**Tel. 049/8705870**
**www.cabassi-giuriati.net**

# I suggerimenti giusti **per restare giovane**

**COME DIMOSTRARE 10 ANNI DI MENO**
EDIZIONI RIZA,
120 PAG. - 9,90 EURO
IN EDICOLA O SU WWW.RIZA.IT

Ci sono persone che non dimostrano assolutamente la loro età. Fortuna? Non proprio. A fare la differenza sono le scelte che si fanno ogni giorno. In questa pubblicazione sono raccolte le ultime novità in fatto di antiaging. I suggerimenti su cosa mangiare, i prodotti da scegliere per togliere dal viso i segni del tempo, gli integratori più efficaci per rigenerare il nostro corpo dall'interno. E ancora gli esercizi per mantenere in forma le articolazioni o i programmi dietetici e gli aiuti naturali per perdere quei chili che sono arrivati con l'età. Insomma la tua guida al ringiovanimento.

# Come sfruttare le mille virtù **di zenzero e limone**

**ZENZERO E LIMONE**
EDIZIONI RIZA, 144 PAG. - 9,90 EURO
IN EDICOLA O SU WWW.RIZA.IT

Due ingredienti semplici, ma capaci di combinare le loro proprietà per favorire la salute e il ringiovanimento di tutto il corpo. Zenzero e limone sono i protagonisti di questo libro, che ne racconta le virtù e ne suggerisce i mille modi diversi di goderne, a partire dall'infuso che è forse il modo più veloce ed efficace. È una bevanda di facile preparazione, adatta anche nella stagione più calda, ma ne esistono tantissime varianti che qui puoi trovare spiegate in modo chiaro. E poi ricette, suggerimenti, rimedi naturali per curarsi con zenzero e limone. ❍

**IL POTERE CURATIVO DEL CIBO**
EDIZIONI RIZA,
144 PAG.
9,70 EURO
IN EDICOLA
O SU
WWW.RIZA.IT

## Curarsi a tavola

Il cibo è spesso causa dei nostri problemi di salute: troppo sale porta all'ipertensione, troppi zuccheri e grassi al diabete o all'ipercolesterolemia. Ma gli alimenti sono anche un farmaco che ci permette di guarire. Anzi quello alimentare dovrebbe essere il primo approccio terapeutico, per ripristinare la nostra salute in modo davvero naturale. Ecco allora un manuale che illustra il potere curativo di quello che portiamo in tavola ogni giorno.

**IL MEDICO NATURALE IN FAMIGLIA**
EDIZIONI RIZA,
144 PAG.
12,90 EURO
IN EDICOLA
O SU
WWW.RIZA.IT

## Il dottore a casa tua

È comodo avere un libro nel quale trovare come affrontare i diversi disturbi grazie ai rimedi naturali. Questo volume si propone proprio questo: essere un vademecum, di facile consultazione, per sapere cosa la fitoterapia, l'omeopatia, l'aromaterapia suggeriscono in caso di piccoli problemi di salute. Elencate in ordine alfabetico ci sono alcune delle affezioni più comuni, dalle afte, ai crampi, dalla tosse, al reflusso.

PLOSE SANA DI ALTA MONTAGNA

# OSSIGENATEVI!

## ACQUA PLOSE. LA MINERALE CON 10,2 MG/L DI OSSIGENO.

Acqua Plose è una tra le acque con il maggiore contenuto di ossigeno. Durante il suo percorso sotterraneo si arricchisce di **ossigeno** per poi sgorgare a 1870 m.s.l.m. nei pressi del Parco Naturale Puez nelle Dolomiti, Patrimonio Naturale dell'Umanità.

**Tante qualità, buone da sorseggiare.**

Residuo fisso ridottissimo: 22 mg/l
Il residuo fisso è la somma dei minerali inorganici contenuti nell'acqua. Più è basso, più l'acqua è leggera e diuretica.

**pH identico a quello dell'acqua intracellulare: pH = 6,6**
Nell'essere umano lo spazio intracellulare ha un pH che oscilla tra 6,4 e 6,8. Acqua Plose con un pH di 6,6 rientra perfettamente in questi valori.

**Acqua Plose è Partner Ufficiale di FIAMO (Federazione Italiana delle Associazioni e dei Medici Omeopati).**

servizio a domicilio
**Trova Plose**
**www.acquaplose.com/trova-plose/**

www.acquaplose.com